YO NO RENUNCIO

MI HISTORIA DE NO CONCILIACIÓN

LAURA BAENA FERNÁNDEZ

FUNDADORA DEL CLUB DE MALASMADRES

ÍNDICE

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
DEDICATORIAS
PRÓLOGO. POR MAITE EGOSCOZABAL SOLÉ
INTRODUCCIÓN. LA CONCILIACIÓN. ESE CUENTO
MI HISTORIA DE NO CONCILIACIÓN
CAPÍTULO 1. EL DESEO DE SER MADRE
CAPÍTULO 2. LA REALIDAD DE LA MATERNIDAD
CAPÍTULO 3. NO ES LA SOLUCIÓN LA RENUNCIA
CAPÍTULO 4. ESTO NO ES UNA EMPRESA PARA MAMIS Y BEBÉS
CAPÍTULO 5. NUEVE MESES DE NO TAN DULCE ESPERA
CAPÍTULO 6. EL ÚLTIMO DÍ A
CAPÍTULO 7. LA LLEGADA DE LA PRIMERA MATERNIDAD
CAPÍTULO 8. EL PRIMER DÍ A
CAPÍTULO 9. NO ESTOY SOLA
CAPÍTULO 10. MI MATERNIDAD MÁS CONSCIENTE
A MODO DE EPÍLOGO. AHORA TE TOCA A TI
CRÉDITOS

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Este es un relato de renuncia: la historia de una Malamadre que tuvo que dejar de lado su carrera profesional al tener a su primera hija. Lo más normal del mundo, ¿verdad? Pues no, ni es normal ni es justo y en estas páginas descubrirás por qué.

Laura Baena Fernández, fundadora del Club de Malasmadres, parte de su propia experiencia para ahondar en una realidad invisibilizada aunque afecte a cientos de miles de mujeres en nuestro país: cómo ser madre acaba penalizándolas tanto a nivel laboral como personal. Valiéndose de la colaboración de su compañera de lucha, la socióloga Maite Egoscozabal, y de la voz de muchas mujeres reconocidas o anónimas, la autora nos abre los ojos ante nuestras creencias sesgadas sobre maternidad, invitándonos a reflexionar y a reaccionar. Todo ello para impulsar una revolución cultural que rompa con el silencio de las madres sobre sus vivencias y genere un cambio social real.

Porque solo destapando las renuncias de las mujeres, que parecen elegidas pero no lo son, se podrá poner fin a la desigualdad y conseguir que las legítimas reivindicaciones por las que aboga este libro se conviertan en la realidad de las generaciones futuras.

YO NO RENUNCIO

Mi historia de **no** conciliación

Laura Baena Fernández

LUNWERG
EDITORES

A ti Julia por ser comienzo.
A ti Carla por ser camino.
A ti Lucía por ser luz.

A todas las Malasmadres, que me acompañan, que me impulsan y que me inspiran cada día. Pero sobre todo a ellas. A mi madre, a mi hermana y a mis tres hijas porque me dan fuerza para continuar.

Gracias a mi padre por enseñarme que los sueños se cumplen, si los trabajas con pasión y amor.

Y gracias a la persona más importante de mi vida.
Mi compañero de viaje.
Porque sin ti, este camino no hubiera sido posible.
Gracias por darme la mano cuando me he caído.
Gracias por cuidarme. Gracias por tu paz.

PRÓLOGO

Por Maite Egoscozabal Solé

Era marzo de 2014 cuando, embarazada de mi primer hijo, cogí el periódico que andaba por la mesa del comedor en casa de mi madre y, ojeando los titulares, di con uno que me llamó la atención: «Las Malasmadres salen del armario». Lo escribía Cristina Sen y, por primera vez en los cinco meses de embarazo, me encontraba con una descripción de la maternidad con la que me sentía identificada y que conectaba con muchos sentimientos que me removían en un estado en el que nada era como nos lo habían contado. La curiosidad me hizo ir rápidamente al ordenador y escribir clubdemalasmadres.com para descubrir qué había detrás de esa comunidad que acababa de conocer. Mientras tecleaba «m-a-l-a-m-a-d-r-e» entendí el poder que tienen las palabras, porque si yo había conectado con este concepto era por algo: no quería ser una Malamadre, pero sí intuía que mis pensamientos recurrentes, que me desconectaban del imaginario de madre perfecta que leía en libros o en publicaciones de Internet, me harían sentir así. Me registré en la *newsletter* y empecé a leer a diario el blog en el que la fundadora de esta iniciativa, Laura Baena, narraba sin pelos en la lengua su experiencia como madre y como mujer.

Me fascinaba leer a Laura. Empatizaba con la mayoría de sus relatos, aprendiendo y entendiendo que el modelo de maternidad que nos han enseñado no encaja en una generación de mujeres que no quiere perder su identidad ni su libertad al convertirse en madre, ni tampoco condicionar su trayectoria vital. Quise conocerla. Le escribí un correo y, al cabo de unos días, nos vimos en una cafetería de Madrid.

Allí comprobé que la Laura que escribía los *posts* era la misma mujer que me explicaba con detalles (como si nos conociéramos de toda la vida) cómo había llegado hasta aquí. Embarazada de su segunda hija, se estremecía cuando me contaba que su trayectoria profesional se había visto truncada al convertirse en madre, pero a su vez, la situación le había dado la oportunidad de desahogarse con más libertad y conocer a otras mujeres que se sentían como ella.

En esas dos horas charlando con Laura constaté que su desahogo en las redes y en el blog eran de verdad y que estaba delante de una mujer valiente, capaz de poner en palabras las emociones que muchas mujeres viven a diario. Sentí que verbalizar la palabra *culpa* o desmontar el mito de la *superwoman* era tan liberador como revolucionario. Y con el tiempo he visto cómo los *posts* de Laura, describiendo una situación personal, no solo conectaron conmigo, sino que empoderaron a miles de mujeres, convirtiendo Malasmadres en un movimiento social capaz de presionar en los entornos sociales, organizacionales y políticos.

Este libro es un acto más de valentía y de generosidad de una persona capaz de desnudarse, de poner en palabras los sentimientos más profundos, de hablar de lo políticamente incorrecto y de cuestionar permanentemente lo que nos incomoda para cambiar el *statu quo*, que no está pensado para mujeres que quieren ser libres. El libro, igual que el Club de Malasmadres, es un acto de sororidad porque, a través de la experiencia personal, Laura consigue acompañar a las mujeres a que se sientan menos solas y alzar la mirada feminista para reivindicar un nuevo modelo social de maternidad.

Afortunadamente, mi relación con Laura no se quedó en esa cafetería, sino que empezó un camino profesional y personal maravilloso. Ese día conocí a una amiga a la que quiero y admiro, y que gracias a ella he podido poner en práctica mi profesión como socióloga, escuchando a las mujeres que se unen cada día a la comunidad de Malasmadres. Y con ella he podido comprender que el poder del asociacionismo requiere de la valentía y de las

ganas de cambiar el mundo que tengan las personas. Y para conseguirlo se necesita a alguien que alce la voz, que luche con un objetivo claro, que despierte a otras personas y contagie el espíritu revolucionario, aunque en ocasiones sea agotador y rendirse sea la solución más fácil.

Gracias Laura por dar el paso y contarnos tu historia, por dejar escrita tu trayectoria vital en este libro, por poner palabras a lo que muchas pensamos y que nos hacen sentir acompañadas, menos solas, más Malasmadres.

INTRODUCCIÓN

LA CONCILIACIÓN. ESE CUENTO CHINO QUE NOS CREÍMOS

Ayer me preguntaron de nuevo lo mismo. He perdido la cuenta de cuántas veces van ya:

> —Laura, en tu opinión, —me decía la periodista de *Crecer Brasil* — ¿se puede sacar algo positivo por el hecho de que la pandemia haya puesto de manifiesto la **crisis de los cuidados**?

Han pasado dos años desde que estallara la pandemia por el coronavirus y mi discurso ha ido evolucionando, del mismo modo que lo ha hecho la sociedad. He pasado de visibilizar que «esto no es conciliar», de reivindicar la necesidad de medidas urgentes para poder sobrevivir a la situación que todas las familias estábamos sufriendo, al momento actual en el que me siento engañada, frustrada, cabreada y triste por ver volver —sin rechistar— al mundo a una presencialidad absurda, que nos aleja de un modelo flexible que priorice los cuidados. Porque nos siguen enviando el mensaje de: «Apáñatelas como puedas. Tú has elegido ser madre y es tu responsabilidad».

Se pide compromiso a las familias —responsabilidad individual y colectiva lo llaman—, pero se olvidan de su responsabilidad como dirigentes de este país. Como de si una broma de mal gusto se tratara, dijimos adiós al 2021 con «el show de la pandemia», aguantando incoherencias, falta de apoyo por todos lados y un triunfalismo absurdo mientras las familias llegábamos al límite de las fuerzas, hastiadas por el abandono y la falta de respeto a la infancia,

con unos niños y niñas convertidos en ciudadanos de segunda que parece que se cuidan solos.

Si estos dos años de pandemia no han servido para que se activen mecanismos automáticos de apoyo al cuidado cuando un hijo o una hija enferma por COVID, ¿qué podemos esperar? Me decía una Malamadre esta mañana: «Pero antes de la COVID, ¿quién cuidaba a los niños y a las niñas? Los abuelos, ¿no? Entonces no había tampoco conciliación». Claro que no la había —y nos habíamos acostumbrado, que es lo peor—, pero esta crisis ha destapado la verdad sin medias tintas. El problema es que esta situación extrema no ha provocado una reacción rápida ni soluciones efectivas. Y entonces, me pregunto: «¿Qué necesitamos para que la sociedad sea consciente de que esto es prioridad?».

Nos queda tanto, tanto… Ni siquiera una pandemia mundial ha servido para romper con lo establecido. No ha sido suficiente para repensar el modelo laboral actual y romper las normas de un sistema obsoleto que se aferra como puede a las jerarquías marcadas y a un sistema machista, donde los hombres siguen teniendo sus privilegios por el mero hecho de ser hombres y donde las mujeres somos las eternas cuidadoras invisibles por el mero hecho de ser mujeres.

¿En qué momento aceptamos ser las invisibles de este juego macabro? Vale, lo aceptamos, pero ya no. No queremos estar en un segundo plano, queremos estar a vuestro lado, con los mismos derechos y oportunidades. Porque es de justicia social. Nada más. Y porque nos hemos cansado de que nos vendan la moto de «pero si somos iguales, ¿qué te falta?». No y no. Iguales no es esto. Iguales no es poder tener acceso a un trabajo y cargar con todo lo demás sin rechistar. Iguales es tener un trabajo digno, compartir el cuidado y avanzar desde el mismo lugar.

Según el estudio CuidadorES, de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología y Lindor (2016), el 88,5% de los cuidadores en España son mujeres.

Muchas mujeres me dicen por redes sociales, o cuando las conozco en persona, que hay que pedir las mismas medidas para los hombres también. No. Eso llegará cuando las mujeres estemos en el mismo punto que ellos y salgamos de la misma casilla de salida que nuestros compañeros. Ahora mismo estamos por detrás, muy por detrás, por eso tenemos que impulsar medidas de igualdad que corrijan este sesgo de género. Tanto para romper la inercia de que seamos siempre las mujeres las responsables del cuidado como para que haya más mujeres ocupando puestos de poder y representando a las que están abajo.

Ojalá sean medidas temporales que en poco tiempo corrijan la desigualdad y entonces comencemos a hablar desde otra realidad. Hasta entonces siempre pondré el ejemplo que me dio **Beatriz Becerra,** eurodiputada independiente, la primera vez que fui a Bruselas con el equipo de Mujeres a Seguir: «Laura, esto es como cuando te pones un aparato en los dientes. Es temporal, es para corregir algo que no está bien un tiempo. Después ese aparato no lo necesitas. Pues así con las medidas correctoras temporales de discriminación positiva a la mujer, como las cuotas. Si somos menos mujeres directivas, o impulsamos que esto cambie o no cambiará».

Porque hay un sesgo inconsciente que no vemos (o no queremos ver), pero existe. Recuerdo un proyecto que me entusiasmaba: Invisible Talent, dirigido por una mujer joven y emprendedora, Rocío Suances. Asistimos Maite y yo a un taller en el que nos hizo un ejercicio muy visual. Nos pidió que escribiéramos una lista de «las 5 personas de confianza» que tenemos en nuestra vida personal y profesional. Esta práctica era usada en grandes congresos para poner de manifiesto el sesgo inconsciente de género que tenemos hombres y mujeres. Los datos demostraban que todas las personas elegimos personas afines a nosotras mismas, en nuestros intereses y características sociales, culturales, además de misma raza, edad, nivel económico, etc. Este sesgo ocurre también en los hombres, que son los

que eligen a los equipos de trabajo, y este estudio indica que, si no apostamos por impulsar el talento y liderazgo femeninos, será muy difícil que las mujeres ocupen puestos de dirección. Porque los hombres, en su mayoría, eligen a hombres afines a ellos.

De verdad, avancemos, no pensemos que queremos estar por encima, acabemos con el miedo a declararnos «feministas» por pensar que eso quiere decir ir en contra del hombre. Queremos estar por nuestro talento y habilidades, pero si no lo forzamos, nunca estaremos en igualdad de condiciones y oportunidades. No podremos salir de los cuidados del hogar y compaginar nuestras vidas personales con las profesionales. Porque la conciliación sigue siendo «un asunto de nosotras» porque somos las grandes perjudicadas. Y sin conciliación no conseguiremos la verdadera igualdad.

En este tiempo he sentido algo que me preocupa: mientras más cerca estoy, más lejos me siento. Mientras más cerca estoy de saber qué necesitamos en materia de conciliación, más lejos me siento de poder conseguirlo. Y esto duele, duele profundo, duele demasiado. Me gustaba más estar en la posición de antes, en el desconocimiento. Porque ese desconocer me hacía sentir que todo era posible. Que quizás no se estaba haciendo porque faltaban los datos, porque faltaba la conciencia, porque había que poner sobre la mesa la realidad, deconstruirla y a partir de ahí crear un nuevo modelo social. Sin embargo, estar cerca es sufrir. Porque el conocimiento del sistema político, tal como está planteado, y de las estructuras culturales de poder me dejan claro que esto no va solo de realidad social, de mostrar con datos lo que está ocurriendo, de poner voz a las historias calladas. Esto no solo depende, por desgracia, de que nos levantemos, nos revolvamos y nos movamos. No va solo de eso. Esto va de intereses. Porque lo saben, conocen los datos, les estamos diciendo lo que está sufriendo la realidad de la calle y no es suficiente.

2020 y 2021 han sido dos años muy intensos en mi activismo social y político. He hecho más incidencia

política que nunca, he aparecido en más medios que nunca y eso me ha hecho acercarme más a la verdad. Y la verdad es que no interesa cambiar la realidad social. Esto está organizado de manera que las estructuras de poder se mantengan y los cimientos sigan firmes. Nos van dando parcelas, vamos conquistando derechos, pero lentamente porque el sistema se mantiene fuerte y reticente a cambiar sus estructuras. En este tiempo me he venido abajo muchas veces, han sido momentos difíciles para todas. No entiendo la necesidad de vivir en un mundo tan desigual, donde unos ganan cada vez más y donde otras personas se hunden sin poder tener esperanza de avance, de salir a flote. Pero luego, despierto, me agarro al impulso que me dais Malasmadres y me levanto con más fuerza aún para desmontar este escenario, que ya no engaña a nadie.

Desde hace unas semanas tengo grabado en mi corazón un vídeo de Afganistán. Las familias afganas están pagando a los talibanes con sus hijas. Veo a un talibán arrancar a una niña, de unos seis años, de los brazos de su familia. Veo cómo la niña intenta sin éxito agarrarse a su vida. Pero le dan un tirón y desaparece cubierta hasta los pies de negro. No sé qué voy a hacer con esto. Pero algo voy a hacer. No podemos normalizar el dolor y la injusticia, en ningún lugar del mundo. No podemos olvidarnos de esta situación. Las mujeres afganas nos necesitan. Las mujeres ucranianas nos necesitan. A diario mueren asesinadas mujeres en México y no hacemos nada. Y así en muchos lugares del mundo. No podemos permitir que los derechos conseguidos en una parte del mundo no tengan fuerza en cada rincón, tiene que ser global. La igualdad y la libertad no entienden de países, de culturas y de religión. Hablando con mi amigo Ale, me decía: «Lo que tú llamas conciliación en otros países se llama “dignidad”». Y qué razón tiene.

Hace unos meses me hice la carta astral. Yo que nunca he sido mucho de estos temas, más allá de leerme el horóscopo de la Súper Pop y de reírme de lo representada que siempre me he sentido por mi signo: Leo. Hace ya más de cuatro años tuve la suerte de que **Teresa Viejo** me

entrevistara para su programa La Observadora. Su voz envolvente, la música de fondo, la luz tenue y unas preguntas que traspasan el alma fueron los ingredientes perfectos para que me emocionara con cada pregunta. Lo difícil de estar aquí delante, lo duro de luchar por un derecho que no existe y la gran responsabilidad de ser vuestra voz dieron paso a contarle mis crisis, a compartir con ella lo cuesta arriba que a veces se me hacía seguir adelante. Al terminar la entrevista, nos quedamos charlando. Me dio la mano y nos conocimos. Teresa es de esas mujeres que sientes que están en otro nivel, que han conseguido, con mucho trabajo y autoconocimiento, estar en un escalón más allá, donde existen las tan ansiadas paz y serenidad. Me recomendó hacerme la carta astral, como un gran ejercicio para conocerme y guiarme en estos pasos perdidos en los que me encontraba. Han tenido que pasar cuatro años para reencontrarme con esto y sentarme delante de Elisa para que me contara qué veía en mi carta astral. Seguro que a lo largo de estas páginas salen más cosas, pero lo que más me gustó, y lo que me dio esperanzas, es que me dijera que llegaría un momento que todo lo que estaba liderando y por lo que estábamos luchando tantas mujeres unidas tendría su impacto en otros lugares del mundo, llegando y mejorando la vida de muchísimas mujeres.

Más allá de que creamos o no en esto, a mí estas señales me ayudan a continuar. Porque solo están poniendo en palabras mis sueños. Y esas metas y objetivos son los que muchas veces me mantienen de pie para seguir.

Este libro va a ser así, no te asustes, a veces pensamientos inconexos que reflejan cómo funciona mi mente, que se queda atrapada, en bucle o va saltando de una cosa a otra, cosas distantes pero unidas por una misma intención. Este libro es el reflejo de mis inquietudes, de mi dolor y también de mi alegría. De este camino llamado vida que se llena de incertidumbre, luces y sombras a cada paso.

Me visualizo encerrada, en pleno posparto. Miércoles 11 de marzo de 2020. Mi tercera hija tenía apenas 15 días y

el sentimiento que me genera esa imagen, mirándola desde fuera y grabada en mis retinas, es: compasión. ¿Hay algo peor que darte pena a ti misma? No lo creo. Pero es que da pena. Y no solo yo. Dan pena todas las madres encerradas, que vieron como su «vida de madre» se vio alterada por un confinamiento estricto que nos paró. A los miedos de si mi bebé estaba bien se unía el malestar físico y emocional. A las preocupaciones de cómo sacar adelante el trabajo, los deberes, las cenas y limpiar los baños se unía la incertidumbre. A la lucha interna porque fuéramos corresponsables se unía la crisis económica que se aceleraba detrás de la incidencia disparada del dichoso virus.

Pese a todo, en mi caso el miedo dejó paso a la supervivencia. La crisis se convirtió en una oportunidad de volver al origen (gracias a la insistencia de mi hermana Amelia), la rabia se convirtió en ganas de seguir adelante y la fuerza me salía por todos los poros de mi piel. En un piso de dos dormitorios, con minibalcón, que nos parecía un ático con vistas al mar, y con salón convertido en centro de operaciones familiar y empresarial, con conexiones con medios de comunicación cada día, me sentí más activista y comprometida con mi comunidad que nunca. Sentí el poder de estar unidas a través de las redes y de que JUNTAS de verdad éramos más fuertes.

Estaba cabreada con el mundo. Aún sigo cabreada. Las madres estábamos realmente jodidas en el confinamiento; las recientes madres y todas las madres. La dichosa crisis sanitaria había puesto de manifiesto POR FIN que la conciliación no existía. Más allá del convencimiento hasta entonces de unas pocas, ahora era visible para TODAS y todos. Los colegios y las escuelas infantiles estaban cerrados. Los abuelos y las abuelas eran grupo de riesgo. Y ahora… ¿quién nos iba a salvar de esta? La conciliación saltó por los aires. Nos tocó renunciar, hacer malabares, practicar el teletrabajo por supervivencia y multiplicar nuestras manos para llegar a todo. En un país donde ni en esta situación somos capaces de activar medidas urgentes de conciliación, el panorama se presenta cuanto menos

desolador. Pero si esta situación ha servido para que nuestra voz sea más fuerte, sí, aceptemos eso como positivo, que sirva de palanca para exigir un cambio social, para poner los cuidados en el centro y para implicar de una vez a todos los agentes.

Porque la conciliación no va de madres, no es cosa solo de mujeres, la conciliación va de derechos, de futuro, de igualdad. Porque la conciliación sí va de madres, sí es cosa solo de mujeres, pero también de padres, de hombres y del conjunto de la sociedad.

Aquí está la verdadera REVOLUCIÓN que tenemos que liderar. Por nosotras. Por las que vendrán. Para que podamos elegir y no tengamos que renunciar.

Y ahora nos encontramos dos años después en la casilla de salida, con un retroceso en materia de igualdad y con una polarización política que nos aleja de los derechos que debemos conquistar.

Según el Foro Económico Mundial de Davos, para alcanzar la paridad de género tendremos que esperar 135 años. ¡No llegamos queridas, por mucho que la esperanza de vida aumente, esto solo lo ven nuestras biznietas! Solo hemos necesitado un año y los efectos devastadores del coronavirus sobre la igualdad para volver atrás y perder prácticamente una generación. Antes de la pandemia el plazo para conseguirla era de 100 años.

Pero, en mi opinión, algo hemos sacado en claro de este duro golpe: el firme convencimiento de que ya no vamos a aceptar que se nos deje a un lado.

*Porque como dice la gran **Silvia Federici:** «Las mujeres no estamos emancipadas, estamos cansadas y en crisis».*

Nos han engañado. Cuando las mujeres de más de 70 años dicen «Os han engañado con eso de la liberación de la mujer», no nos tiene que dar rabia. No hablan de volver atrás, nos están dando un mensaje muy profundo. Se refieren a que nos han vendido un engaño servido en bandeja de plata. Un engaño que creímos libertad porque nos permitía ser independientes económicamente. Un engaño que sabía a independencia. Y se convirtió en la gran falacia. Decir que no hemos avanzado sería negar el trabajo que ha hecho el feminismo estos años atrás. Claro que hemos avanzado, pero ¿ha avanzado la sociedad con nosotras?

No quiero decir que queramos volver a aquella época, alejadas de la vida pública, confinadas en el hogar, en una vida monótona, ya que, como afirma Ana de Miguel, filósofa y autora de *Ética para Celia*: «¿Qué niña, viendo planchar a su madre, querría esa vida para sí misma?». Queremos ocupar espacios públicos, queremos conquistar nuestro tiempo y no por ello renunciar, si lo deseamos, a ser madres. Para que esta ambivalencia sea posible, no podemos hacerlo solas. Ana de Miguel se pregunta: «¿Por qué los hombres no se manifiestan para pedir ocupar los espacios privados y que les dejen cuidar? ¿Por qué tenemos que ser nosotras las que les digamos lo que se están perdiendo?».

Hace unos días, mi amigo **Octavio Salazar** me contaba sus planes para este año: estar más en el ser, en la vida de dentro, conquistar esas horas del tiempo. Porque quizás no nos falta tiempo, ese ha sido el gran engaño de estos tiempos, sino que el reto es dar otros usos al tiempo y que los hombres den el paso a ello. A abandonar la centralidad de la vida pública, a ver la vida más allá de la producción, «a mirar más hacia todo lo que implica ser con otros, hacia el amor entendido como cuidado y hacia toda esa tupida red de afectos y labores que hacen sostenible la vida. Una dedicación femenina de la que los hombres huimos en nuestra carrera imposible hacia la eternidad». Una carrera en la que a la mujer no se le ha permitido participar.

Y cuando alzamos la voz y elevamos estos discursos, las mujeres tenemos que soportar frases como: «¿No queríais igualdad? Pues toma igualdad» o «La culpa de lo que os pasa es vuestra que lo queréis todo». Cómo duelen estas afirmaciones, ¿verdad? «La culpa» como constante en nuestras vidas. La culpa dejando paso a la tristeza, a la frustración de no sentirnos suficientes.

Nos tachan de causantes de todos los males de la humanidad. Ante esto, como dice Ana de Miguel en su libro *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*, devolvamos «lo que el feminismo ha hecho por ti». Estas frases están llenas de rabia, de machismo y de desconocimiento.

Virginia Woolf *hablaba de «una habitación propia». De que para escribir una mujer necesitaba una habitación propia. Su mensaje es TAN sumamente poderoso, que sigue vivo 140 años después. Es más, si ella levantara la cabeza se sorprendería de que su discurso sea actual. Y habla de mucho más. Para que una mujer hoy en día trabaje necesita de la sociedad. Para que una mujer madre no tenga que renunciar necesita a su tribu, necesita una vivienda digna, un trabajo digno. Y no se trata solo de cobrar a final de mes, se trata de que ese trabajo le permita cuidar, de que la sociedad se comprometa con su situación familiar y personal. Porque su supervivencia no depende solo de ella. Por eso para avanzar en materia de conciliación e igualdad necesitamos redefinir los derechos sociales básicos. Si una mujer madre ha tenido que renunciar a su trayectoria profesional por el cuidado de sus hijos o hijas está abandonada socialmente. Con suerte tendrá una pareja que «la mantiene», que es la fuente de ingresos de la familia y que así ejerce poder sobre ella. Esa mujer no tendrá la libertad de divorciarse si lo desea, de ser dueña de su vida y de avanzar. El cuidado la empuja a renunciar a su trabajo productivo. El cuidado la empuja a la invisibilidad en una sociedad cómplice, que mira a otro lado. El cuidado la empobrece. Y tenemos que salir de ahí.*

Anoche hablaba con mi hija Julia y le decía: «Tienes que ser independiente económicamente porque eso te dará libertad.

Pero si quieres ser madre, la sociedad te tiene que apoyar y comprometerse, porque si no en muchas ocasiones es imposible mantener esa independencia y ser madre». Y no es justo.

—Vale mamá, pero tengo 10 años.
—Ya. Bueno, tú estudia y fórmate lo primero.

«En el primer trimestre de 2021 el 85% de las personas que dejaron su empleo de manera temporal para cuidar de sus hijas o hijos fueron mujeres». Acaba de lanzar (enero de 2022) este dato el Ministerio de Igualdad en Instagram. El texto continúa con una gran verdad: «Detrás de las tareas invisibles de cuidados hay una persona que cuida y merece ser cuidada». Este año tenemos un propósito en la Asociación Yo no Renuncio y es, precisamente, que se reconozca social y económicamente la maternidad.

Por un lado, ver esta campaña del Ministerio me cabrea porque justo nosotras estamos trabajando en visibilizar esto. Por otro lado, me siento orgullosa porque sé que nuestro trabajo se ve y llega. Pero, con todo mi respeto al Ministerio de Igualdad —organismo que veo fundamental que exista y trabaje por que la igualdad no sea un espejismo—, publicar estos datos en estos momentos, coincidiendo con la situación que estamos viviendo las familias me parece insultante porque ahora mismo miles de familias no saben qué hacer cuando su hijo o su hija está confinado por contacto estrecho con un positivo o está contagiado por COVID. ¡No saben qué hacer porque no pueden hacer nada! Tienen que trabajar. Así que como opciones les quedan: dejarles con las abuelas, que son colectivo de alto riesgo en esta pandemia, o mandarlos al colegio y «sálvese quien pueda».

Entonces, poner de manifiesto que los cuidados no se apoyan cuando precisamente no habéis hecho nada para impedirlo en una crisis como la que estamos viviendo, me hace sentir mucha impotencia. Siento

como si hubiera una cámara oculta y se estuvieran riendo de nosotras. No gastéis ese dinero en la campaña, trabajad para que de una vez se legisle con perspectiva de género y no se abandone a la mujer, que se ve atrapada en los cuidados en una crisis como la que estamos viviendo. Decir, comunicar, hablar y no hacer nada es de una incoherencia y demagogia que duele.

Me resultan muy curiosas las campañas de comunicación que lanzan los organismos públicos. Mostrar los datos de la realidad social que vivimos sin más, ¿qué objetivo tiene? Yo misma, cuando analizamos los datos en la Asociación, siempre digo algo a mi equipo: después del diagnóstico, tenemos que pasar a la acción. Y esa acción puede ser desde talleres para trabajar el cambio social hasta un nuevo servicio de apoyo psicológico para las madres que tienen que renunciar. Pero que una institución como un ministerio lance datos para mostrar el desalentador panorama que tenemos y que paralelamente no proponga medidas que frenen este desastre, me desconcierta mucho, por decirlo de una manera «amable».

Una mañana cualquiera en mi vida de madre.

Visualicemos la imagen de una mujer cualquiera, levantándose por la mañana a todo correr. Las mañanas son EL ESTRÉS en mayúsculas. Con suerte te dio tiempo anoche a dejarlo todo preparado: la ropa de las niñas en su silla para evitar conflictos de buena mañana, la merienda en sus mochilas…Te despegas de las sábanas como puedes, con un bebé que con tu movimiento se despierta y empieza a gritar. ¿Por qué llora siempre? Despertarse así es inhumano. El padre está preparando los desayunos. Así que tú, por no dejarla llorar, la coges en brazos y la llevas contigo al baño apoyada en tu cadera, como un koala. La besas en su cabecita, porque la amas, pero no puedes más. Llevas casi

dos años durmiendo con ella y llora por todo. Achacas que es niña de teta y niña pandémica, pero tus ojeras quieren huir. Has sentido la necesidad de dejar de ser madre muchas mañanas, pero por la noche, cuando se te duerme en brazos se te olvida ese sentimiento, y el amor profundo que sientes por ella y su fragilidad te reconcilia con el mundo. Estás sentada en el váter haciendo pis con ella en brazos. Ya tienes dominio, te limpias, te quitas el pijama con ella en tu cadera. Si esto no cuenta como habilidades profesionales, no lo entiendo.

Las mujeres adquirimos muchas y nuevas capacidades cuando ejercemos la maternidad. Por algo muy simple: si no fuera así, sería imposible sobrevivir, mantener tu trabajo remunerado, mantener a tus hijos o hijas sanos y salvos y tú seguir viva, aunque tengas que darte al Lexatin de vez en cuando. Así que, por favor, sociedad, políticos y empresarios de este país (y aquí hablo en masculino plural porque sois los que menos lo comprendéis) valorad a las madres de vuestros equipos y entorno porque son muy muy valiosas. Y si no lo hacéis, un día, cuando ya no podamos más, huiremos de verdad y entonces lo experimentaréis y, ¡oh cielos!, el fin del mundo y de nuestra especie llegará.

Últimamente me he dado a los bombones Lindt de chocolate blanco; me comería diez al día, pero intento controlarme. Pero es que era eso o automedicarme. ¿Mi salud mental? ¡Estupenda! En línea a los tiempos pandémicos que estamos viviendo.

La verdadera igualdad llegará cuando un hombre vaya al baño con su bebé en brazos, haga pis y el bebé siga vivo.

El otro día tuve una charla con **Rafa Guerrero.** Me impresiona cómo comunica este psicólogo. Habla del apego seguro, de crear un vínculo emocionalmente fuerte con tus hijos e hijas para que sean adultos seguros y autónomos mañana. Lo que queremos todas. Más teniendo en cuenta que somos mujeres construidas a partir de niñas que no

fueron educadas en las emociones. Crecimos como pudimos. Nuestros padres, dicen, lo hicieron lo mejor que sabían o podían, pues bastante tenían con llegar a final de mes y darnos una educación digna, que muchos no tuvieron. El caso es que cuando le escucho me atrapa su dialéctica y me siento 100% conectada. Sale de mí la madre alfa que habita en mi interior. La madre sacrificada que da diecisiete meses de lactancia materna. La madre que prioriza las necesidades de su bebé a las suyas propias. La madre que escucha. La madre que acalla por un rato a la otra madre loca, que pierde los nervios, que se cabrea porque otra vez está el salón patas arriba y mata a la madre que grita sin mirar atrás.

Cuando termino de hablar con él, le escribo un mensaje, dándole las gracias por darme la oportunidad de ser mejor madre, por hacerme repensar cómo lo estoy haciendo y por darme las herramientas que me faltan en el día a día.

¡Y justo en ese momento, escucho de fondo a Luchi gritar y a su hermana decir «yo no he sido»! Sale de mí una fuerza oscura interior, que grita, desde el otro lado de la casa: «¿Otra vez peleando? ¿No os cansáis? ¿Por qué no os vais a la cama ya?». Y solo son las doce de la mañana.

Miro el mensaje enviado.

Es tarde, ya no puedo borrarlo. Y me siento una estafa.

Soy esa madre. Y también soy esta. Y luchan a diario en un equilibrio que nunca llega. La buena Malamadre que en todas habita.

Sigamos con la mañana.

Dejo a Lucía con cuidado en el suelo, pero ella no quiere soltarse de mí e hinca la cabeza en el suelo, pataleando. Se va a hacer daño. La vuelves a coger, la

apoyas en el lavabo y le das una brocha de colorete, mientras te aprieta el pezón diciendo «teta». Ya no toma teta, pero le gusta hacer eso y a mí me espanta. Le quito la mano, la teta ya es mía, le doy la brocha de nuevo. Me peino y me lavo la cara sujetándola con las piernas, mientras ella se pinta la cara de rosa. Atuso los tres pelos que se me han quedado después de los diecisiete meses de lactancia. No te miras mucho, no hay necesidad, es lunes y todo lo que puedas ver hoy no será lo suficientemente bueno. Nunca lo es. La Buenahija1 me ha visto echarme la crema y me ha dicho: «¿Para qué es, mamá?»; «para la vejez», me ha salido por respuesta. «Pues no se nota, ¿no?». Sonríes, te pones una sudadera que dice bien fuerte «nacida para luchar» y el pantalón vaquero que te lleva acompañando, día sí y día también, esta pandemia. Vas al cuarto de la mediana, que no ha pasado de quitarse el pantalón del pijama. «Es que no sé». Hay que fomentar la autonomía, lo sé, pero no hay tiempo. Así que la vuelvo a vestir yo, mientras le digo en tono enfadado: «Tienes ya 7 años y es hora de que te vistas sola». «Tengo 6, mamá». «Ya mismo 7». Hoy no quiere peinarse, no quiere ponerse el pantalón de arcoíris, su preferido. Hoy no quiere nada y eso que la mediana es la más «fácil». Sí, también soy de etiquetarlas y también luego me arrepiento, porque la teoría me la sé. Para algo me leí convencida el libraco de mi amigo Alberto Soler *Niños sin etiquetas*. Y para algo yo sufrí tener la etiqueta de «la mala», en contraposición a «la buena», que era mi hermana. Empiezas a hiperventilar y a los cinco minutos de haberle dado un beso amoroso pasas a perder la poca paciencia que te queda.

«Ponte el pantalón o esta tarde estás castigada». Gran ejemplo de disciplina positiva. Di que sí. Tienes al bebé en el cambiador, la mediana te tira del pantalón y en el giro por poco va la hermana al suelo. Uf. La pequeña llora mientras le cambias el pañal, mientras le quitas el pijama y mientras la vistes. ¡Es maravilloso! Dice Alejandra Vallejo-Nágera que los bebés que tienen este llanto insoportable son los de personalidad «colérica». «Lo que me espera»,

pienso en voz alta, mientras recuerdo la frase de mi madre de «algún día tendrás una Laurita». Lucía no quiere ponerse la sudadera. «Hace frío, cariño». La entretienes con su muñeca de Minnie preferida, la peinas y la vuelves a coger en brazos. Miras a Minnie, tan rosa ella, tan empoderada, pero no piensas. En tu cabeza, mientras la mediana se queja y te dice que eres muy mala, repasas la primera reunión del día. Coges el móvil y mandas un e-mail con el enlace a Drive. Recuerdas que la mayor tiene que llevar los patines y que tienes que pagar el quinto cumpleaños infantil del mes. Estamos listas. «Las gotas del oído, mamá». Sí, hija. Vamos a por la siguiente fase. Ellas monísimas, repeinadas con colonia de Nenuco, tú con pintas, pero lo arregla un poco de brillo en los labios, que te da *power* y distrae ojeras.

Ser feminista, luchar por la igualdad, empoderarse y pintarse los labios parece estar mal visto. Todavía recuerdo la jornada con Podemos en una sala del Ministerio de Igualdad en el centro de Madrid hace unos años. Me invitaron a una mesa de debate donde llevar la voz de la conciliación y aquellas medidas que veíamos clave para avanzar. Allí estaba **María Pazos,** activista, feminista, impulsora de la PiiNA (Plataforma por los Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción pagados al 100%). Y allí estábamos Maite y yo, emocionadas por formar parte, vestidas a rayas con nuestro «yo no renuncio» bien visible y nuestra sonrisa, aún ingenua, porque estábamos decididas a cambiar el mundo. Aún seguimos con ese convencimiento, pero con demasiadas experiencias frustrantes a las espaldas. María nos conocía, conocía el trabajo que llevábamos haciendo ya tres años y el último estudio que habíamos presentado, que medía la nula corresponsabilidad en España. Pero ella tenía prejuicios hacia nosotras. «Hay que posicionarse», me dijo. «Porque lo privado es público. Es político». Y aquí el gran aprendizaje que me dio para siempre. Porque tenía razón. Yo venía de pensar que teníamos que empoderarnos, que nos faltaba autoestima a las mujeres, que no nos lo creíamos lo suficiente, que nos habíamos sentido menos, que teníamos

que salir a la calle y gritar bien fuerte. Que dependía de nosotras también. La educación recibida, que ponía el foco en lo que a nosotras nos faltaba para llegar a ser iguales y no señalaba al verdadero culpable. Y el «no te vayas antes de irte» de Sheryl Sandberg clavado en mi interior, pensando que mucha responsabilidad de mi renuncia era mía y solo mía. Pero con el firme convencimiento también de que solas no podíamos, de que necesitábamos el apoyo de las empresas y las instituciones. Pero ahí todavía no era tan consciente de que por mucho que quieras, muchas veces no puedes. Y de cómo esto no afecta a unas pocas, nos afecta a todas.

Pero María no entendía que para mí esto era una cuestión social. «Un problema antiguo en un contexto nuevo», que diría mi compañera de lucha Maite y que arrastrábamos desde la incorporación de la mujer al mercado laboral y que no había interesado frenar. María no entendía que para mí, ni entonces ni ahora, esta lucha no tendría un color o un partido, sino que era transversal y necesaria para todas. Fuéramos mujeres directivas, mujeres de servicios, mujeres funcionarias, mujeres trabajadoras a tiempo parcial, mujeres cuidadoras. Para todas.

A María le despistaba nuestra manera de vestir. Le dejaba fuera de juego el hecho de que me pintara los labios, las uñas y llevara mensajes reivindicativos en mis camisetas. María me ponía la etiqueta sin conocerme. María me creía menos feminista por ello. Y quizás lo era. Porque yo estaba despertándome al feminismo cada día, leyendo, conociendo y preocupándome. Pero es que yo era igual de feminista que ella. Y María no lo entendía.

El feminismo va conmigo. El feminismo va con nosotras. Aunque no lo sepamos. Y va más allá de nuestra imagen.

Aquel día recuerdo el camino hacia Neptuno. Maite y yo en silencio, calladas, sintiendo por dentro la desazón de un mundo partidista, que te obligaba a declararte de un bando u otro. Suspiramos. Y nos desahogamos antes de coger un taxi que nos separaría hacia nuestros destinos.

Pero ambas sabíamos que éramos firmes en nuestras convicciones y que, si el camino era posicionarnos, preferíamos no hacerlo. Seguiríamos hasta donde pudiéramos llegar, siendo fieles a nuestros principios de unidad y con el convencimiento de que la conciliación era un problema social hasta que no fuera un derecho para todas las personas.

Pese al cabreo de aquella tarde, María me ha enseñado mucho a lo largo de estos años de activismo y seguro que lo seguirá haciendo porque es una gran luchadora, a ratos intransigente, pero siempre fuerte en sus ideales.

María sigue discutiéndome siempre en todas las mesas en las que coincidimos. Nosotras luchamos para que se reconozca social y económicamente la maternidad. Y ella habla de «paguitas», de que las mujeres no podemos aceptar «paguitas» porque entonces eso nos invisibiliza en el hogar. Y hay mucho de verdad en lo que dice María porque las medidas sin perspectiva de género ni enfoque de corresponsabilidad nos apartan a nosotras, nos empuja al hogar y nos invisibiliza aún más. Pero ella lo lleva al extremo, no entiende de grises y eso a veces me desespera. Hay que apoyar la maternidad, eso no puede ponerse en duda. Y yo sigo pensando que acabaremos encontrando un punto de encuentro. Porque ahora María me respeta. Y eso lo sé.

¿Dónde quedó esa sociedad en la que podíamos ser amigas, aunque tuviéramos distintas opiniones o ideologías? Recuerdo discutir con mi amigo Javi en la adolescencia sobre política. Y discutir con él es una batalla perdida, os lo puedo asegurar. Pero nunca esos temas nos han dividido, nos hemos respetado. Ahora esto resulta imposible. Y creo que la pandemia ha agudizado esta sensación de crispación y enfrentamiento sin educación ni respeto a la persona que tenemos al lado. Pero ¿nos aporta juntarnos solo con personas que piensan igual, que visten igual, que se comunican igual? Quizás eso es más fácil para los que dirigen el país, que nos van compartimentando por grupos, pero para las personas ya os digo yo que no. Nos

enriquece compartir, aprender, reflexionar sobre otras maneras de ver la vida y la política.

Sigamos con la mañana, que nunca acaba.

—A Julia esta tarde la recoge Virginia.

—¿Quién es Virginia?

—La madre de Lidia que vino el viernes.

—¡Ah!

—De verdad Laura, lo tuyo es muy fuerte.

—¿Por qué? El chat de las madres es tuyo ¿no? No tengo ningún interés en aprenderme sus nombres. Con que tú los sepas es suficiente.

—Sí, pero podrías salir hoy a saludar.

—¿Para qué? A ti te conocen ya. Lo haces genial.

Delegar es delegar al 100% una tarea, de principio a fin. Una tarea tiene una parte física y otra mental. La responsabilidad tiene que ser completa. Visualiza aquellas tareas compartidas con tu pareja o un miembro de tu familia y piensa si realmente se realizan de principio a fin. Si es así, esa es una tarea corresponsable. Y si necesitas ayuda en esto, por favor, coge el libro de Iria Marañón *Libérate de la carga mental*, y libérate de verdad.

«El trabajo doméstico es un trabajo invisible y no pagado que es la base de todas las desigualdades sociales que sufren las mujeres. Para que una casa esté a punto, alguien tiene que encargarse de hacer la colada, hacer la comida (y pensarla), limpiar y organizar. Ese alguien suele ser la mujer de la casa, que, una vez que termina su trabajo remunerado fuera del hogar, llega a casa para asumir otra jornada laboral no remunerada en la que se encarga de limpiar la cocina, poner lavadoras y recoger los calcetines del suelo.»

Y delegar implica luchar con la presión social, con

nuestras creencias y prejuicios de «ser una Malamadre si no saludo a las madres del colegio, si no ven contestar en el grupo de WhatsApp o no las llevo yo al cumpleaños infantil». Luchar con ese «¿qué pensarán de mí?». Rompamos con eso, no somos mejores madres porque las demás piensen que lo somos. Somos las mejores madres que podemos ser porque lo sabemos nosotras mismas.

La Buenahija1 sigue en el baño. Va a cumplir 10 años y cada día tarda más en hacerse la coleta. ¿Esto no pasaba en la adolescencia? «Mamá, ¿te gusta?». «Pues la verdad es que no, esos mechones así a los lados de la cara no me gustan», «Pero *Carmeron* dice que se lleva». Mientras salen las palabras de mi boca, pienso: «Esto no deberías decirlo en ese tono, ¿no se trata de empoderarlas para que sean como quieren ser?». Ya, pero eso quiere decir aceptar que vayan de cualquier manera. «Para», pienso, y siento por un momento que el espíritu de una madre del siglo pasado se está apoderando de mí. Vuelvo a mí. Y miro la mesa. Y veo sobre ella un dibujo para el colegio sobre la violencia machista que está en su mesa y me emociono. Con *lettering* (su nueva afición) ponía «No más lágrimas. No más golpes», una maravilla. «Algo estamos haciendo bien», le dije al padre. Tiene tan interiorizado el feminismo que me da esperanzas por lo que vendrá. Pienso en mí y en que mi despertar llegó casi con 30 y me cabreo por el tiempo perdido y lo engañadas que fuimos.

Miro el WhatsApp un momento y tengo un mensaje de ella. La nueva forma de comunicarse conmigo los días que le dejamos el móvil de casa para videollamar a los abuelos es mandarme un mensaje… Mientras le contesto leo su estado que dice:

Menos guerra y más PAZ, menos desigualdad y más IGUALDAD, y menos egoísmo y más GENEROSIDAD.

Por fin estamos en la cocina. Qué largo se me está haciendo el día y solo son las ocho de la mañana. Su padre

tiene todo listo con los desayunos. Tiene una capacidad de mantener la calma, que a veces me pone hasta nerviosa. Pero menos mal, porque lo que faltaba es que los dos estuviéramos atacados de buena mañana. El bibi para ella y el café para mí. Quedan cinco minutos, pero todo se va colocando. Salen por la puerta y me conecto a Zoom. Respiro profundo. Hoy no las llevo yo. «Os quiero mucho chicas, dadme un beso» («e iros ya», pienso). Agradezco la reunión para olvidarme de que soy madre, mientras rezo para que el Dalsy mañanero haga efecto y la tos nocturna sea solo una falsa alarma. Llevamos un mes enlazando virus y conciliando como podemos. Mal, quería decir. Y ¡qué suerte tengo! Porque un día renuncié. Porque un día emprendí. Porque un día dije «hasta aquí». Pero hay días que quiero renunciar y ahora ya no puedo coger la puerta e irme de mi propia empresa. Hay mañanas que me siento atrapada en la vida que he construido para mí. Mientras pienso esto, mi hermana me ha mandado un vídeo del nacimiento de un bebé y se me caen las lágrimas. Y fantaseo con tener a otro recién nacido en mis brazos. ¿Otro bebé al que cuidar? «Estás loca, Laura». Se me pasa el amor maternal de un plumazo. Se nos olvida a ratos que tener un bebé conlleva mucho, mucho más de lo que jamás hubiéramos esperado. Y no es que seamos unas ingenuas, no. Es que el planteamiento de vida al que hemos llegado es insostenible.

Nos han hecho creer que cuidar y criar es amor. AMOR en mayúsculas. Amor incondicional. Amor del que no se cuestiona. Amor natural. Amor que sale del instinto. Amor que no se puede rechazar. Amor que sobrepasa. Amor. Y claro que hay amor. El amor más puro. El amor que mueve montañas y que compensa ojeras y noches en vela. Amor del que duele, pero abraza. Amor del que cura con un beso. Pero ese amor conlleva renuncias. Ese amor te detiene y aparta. Amor que a veces sobrepasa, anula e invisibiliza. Amor de Malamadre.

Silvia Federici *hizo famosa la frase feminista «eso que llaman*

amor es trabajo no pagado». Activista y filósofa, ha sido pionera en reivindicar el valor del trabajo reproductivo. Federici afirma que «si no hay reproducción, no hay producción. Si ese trabajo que hacen las mujeres en las casas es el principio de todo lo demás: si las mujeres paran, todo para. Si el trabajo doméstico para, todo lo demás para. Por eso el capitalismo tiene que devaluar este trabajo constantemente para sobrevivir: ¿por qué ese trabajo no está pagado si mantiene nuestras vidas en marcha? Si el capitalismo tuviera que pagar por este trabajo no podría seguir acumulando bienes. Y a menos que lidiemos con este asunto, no produciremos ningún cambio en ningún otro plano».

Y valga mi historia de renuncia en este libro para ser altavoz de mi verdad, que es la de muchas. Sirva para destapar más realidades ocultas e invisibles, calladas por miedo, silencios cómplices de una mentira llamada conciliación, que se destapa con la maternidad y que nos han vendido que se soluciona de puertas para dentro. Cuando no es así.

Este libro comienza hace siete años con mi renuncia. Cuando me di cuenta de que ser madre y profesional en este país no es posible, y si lo intentas… se cobra con un precio muy alto. Con tu renuncia. Una renuncia no solo a tu carrera profesional, sino también a tu vida, a ti misma. Este libro nace cuando me sentí Malamadre por no seguir las normas no escritas de la maternidad. Cuando me di cuenta de que no encajaba en el modelo social de «buena madre» que nos enseñaron. Este libro parte de una realidad social: «La conciliación es ese cuento chino que nos creímos y la maternidad no se valora ni social ni económicamente». Es más, la maternidad nos penaliza, nos castiga, aunque no lo esperábamos y durante mucho tiempo ni siquiera fuimos conscientes porque nos contaron otra película, porque nos creímos otra realidad, porque vivimos atrapadas en un espejismo de conciliación, que han construido para tenernos calladas.

Se olvidaron de un detalle cuando diseñaron la gran mentira de la maternidad. Se olvidaron de que queríamos ser madres sin renunciar a nuestra vida ni a nuestra identidad como mujer. Y se olvidaron de que algún día nos daríamos cuenta.

Comienzo a escribir este libro una noche de verano. Desvelada en la cama, con la respiración de Lucía en mi pecho. No consigo dormirme. No es fácil dormirse con un bebé respirando encima de ti. Nos han vendido esta imagen romántica, entre muchas otras, de tal manera que nos imaginamos durmiendo así y nos parece el mayor de los placeres. Esto es como cuando crees que es posible dormir abrazada a tu pareja. Luego te das cuenta de que no; o de que al menos no a todas nos gusta. Y entonces te sientes Malamadre por no sentir lo que deberías sentir. ¡Ay!, los «debería» que nos meten a fuego. Además, el colmo de una Malamadre es no poder dormir cuando todos duermen y la cabeza le da vueltas.

A su vez es curioso porque a veces siento que me vuelvo loca con esta contradicción de la maternidad. A veces cuando estoy triste o he tenido un mal día, soy yo la que deseo bajito que se despierte mi bebé y así tener la excusa de dormir abrazada a ella. Porque cuando la vida te arrasa, cuando te pierdes, sientes que en esa respiración vuelves a la paz que necesitas. Sientes que ahí eres tú sin más. En ese lugar, donde el tiempo y el espacio no existen, nadie espera nada de ti. ¡Dichosas expectativas de la maternidad que nos alejan de lo que realmente queremos o somos!

Cuando Carla, la Buenahija2, la mediana, era todavía un bebé, el club comenzaba a despegar, los compromisos se multiplicaban y había eventos a los que tenía que ir. A veces me apetecía y otras no tanto, como todo. Muchas veces venía conmigo, sobre todo al principio, cuando le daba el pecho. Siempre recordaré cuando me dieron el Premio 20 Minutos Blogs al «mejor blog multimedia y redes sociales». Ella tenía apenas dos semanas. Cuando contesté

que iba con ella se extrañaron. Tuve que explicar que era muy bebé y que iba con ella o no iba. Fue realmente curioso vivir aquella experiencia. Yo con un bebé en la teta llamé más la atención que cualquiera de los allí presentes. Esto nos lleva a reflexionar sobre el papel invisible de la infancia en la sociedad. Ocurre lo mismo cuando vas a ciertos restaurantes o viajas en tren. Los niños mejor escondidos y con la boca tapada. Es más, cuando un niño habla poco o es tímido le dicen: «Qué bueno es», porque ese niño o niña no molesta. Si se mueve más de la cuenta, mejor no sacarlo «a pasear», no vaya a ser que perturbe la paz de los adultos. Otras veces no venía conmigo, cuando ya era más mayor se quedaba en casa con su padre y su hermana. Recuerdo llegar de algunos de esos eventos a los que «hay que ir» muy tarde, entrar en su habitación y meterme en la cama de Carla, que aún era un bebé; me sentía tan mal por no haber compartido unos minutos con ella aquel día… Me encantaba abrazarla para sentirla. Ese momento me devolvía a la calma que necesitaba para compensar mi culpa de no haber estado. Una de esas noches, su hermana Julia, que dormía en la litera de arriba, se despertó:

—Mami, mami, ¿por qué no has venido a leerme el cuento?

Julia siempre ha sido una niña muy sensible, que a la vez expresa siempre lo que siente, sus dudas y pregunta constantemente. Es maravilloso lo que aprendo cada día con sus cuestionamientos (aunque a veces piense que habla demasiado y me vuelva literalmente loca; ¡ja, ja!). El caso es que me hizo llorar con esa pregunta. Y contesté así:

—Lo siento mi vida, no volverá a pasar…

Lo repetí en varias ocasiones porque realmente lo sentía así. Me sentía tan mal que incluso no era capaz de disfrutar bien de aquellos eventos hasta que un día me paré a reflexionar. Por aquel entonces yo estaba trabajando en lo que me gustaba. A veces en el club había eventos por la tarde o por la noche y me organizaba con el padre. Ellas estaban bien con él, pero tenían que acostumbrarse a

cambiar ciertos hábitos. Pedirles perdón por llegar tarde cuando era una decisión libre me pareció muy absurdo y perjudicial para la imagen que estaba generando de mi trabajo. Si sufría, ¿por qué lo hacía? Pensarían… Sentirían pena por mí y vincularían mi trabajo y el trabajo en general al sufrimiento. Así que a partir de aquel día le di la vuelta, dejé de justificarme y les hice entender mi trabajo. Ellas comenzaron a entenderlo y yo empecé a disfrutarlo.

Seguramente este cambio tenga que ver con el hecho de que ahora ellas dicen siempre «de mayor quiero trabajar en Malasmadres» porque me ven disfrutar y, pese al esfuerzo, tienen una imagen bonita de lo que hago.

Me pasa igual cuando salgo con amigas o a cenar con su padre. Las ocasiones en pandemia son mínimas, pero cuando ha ocurrido siempre les he explicado que es necesario que hagamos vida de pareja o con amigos porque eso es cuidarse también. Nunca he querido engañarles o justificar los planes con trabajo porque creo que es importante que se eduquen en el autocuidado y que entiendan que su madre tiene vida más allá de ellas.

Ayer estuve hablando con mi madre de muchas cosas, compartiendo historias de las que traspasan el alma. Historias incómodas que parece que no son parte de tu vida porque nunca te las contaron, pero que están ahí. Esas historias que las madres se guardan hasta que un día piensan que estás preparada para escucharlas o hasta que llega un día que dejan de lado su papel de «supermadres que nos protegen» y se liberan, mostrándonos que, más allá de madres, son mujeres, son personas con sus miedos y sus miserias. Me duele el pecho fuerte. Me levanto de la cama, bebo agua, me acuesto, me vuelvo a levantar, suspiro. Hace muchísimo calor. Tener a Luchi junto a mí es como tener una manta eléctrica y el sudor me pega a las sábanas.

Las ganas de dormir luchan contra la felicidad de disfrutar de este rato de silencio y soledad. Y a mí a veces no me importa no dormir, prefiero escucharme en la oscuridad. Me atrapa el silencio. Siempre ha sido así hasta que fui madre. Ahora me obligo a descansar y dormir

cuando ellas lo hacen porque si no, por las mañanas cuando me gritan «mamá», sería un zombi viviente.

Es curioso, ser madre me ha hecho ser más ordenada con mis comidas y mis horas de sueño; por ellas, por darles una vida estable. Y por, seamos sinceras, no acabar con mi salud mental. Poco se habla, por cierto, de la salud mental de las madres. Nos reímos de las pérdidas de memoria cuando llegan los hijos, pero es que demasiado poco nos pasa.

«Cinco de cada diez mujeres sufren ansiedad a causa de la pandemia y una de cada tres ha necesitado ayuda externa para solucionar sus problemas de salud mental».

De nuestro estudio *La hora de cuidarse*.

La pandemia nos ha golpeado fuerte a las mujeres madres en muchos sentidos. Y esto ha tenido graves consecuencias en nuestra salud mental. Pero en una sociedad que parece premiar el ritmo frenético y que ha hecho eslóganes como el «no me da la vida», la situación es preocupante. No podemos permitirnos parar y no ser productivas las 24 horas, ¿entonces cómo vamos a valorar los cuidados, que no se aceptan como productivos, y cómo, peor aún, vamos a usar tiempo de nuestro día para autocuidarnos?

El 50% de las mujeres afirma que su salud mental ha empeorado durante este año y el 17% declara que sigue igual de frágil que antes de la pandemia. 5 de cada 10 afirma además que ha sufrido estrés o ansiedad a lo largo de este año. La sobrecarga de tareas, la falta de corresponsabilidad y la incertidumbre y los cambios no esperados han llevado a un deterioro de la salud mental de las mujeres y madres. Además, para 4 de cada 10 este malestar se ha traducido en insomnio y el 17% acusa problemas de caída de pelo y erupciones en la piel.

Mientras escribo estos datos, golpea con fuerza el

dato que me soltó Alejandra Vallejo-Nágera en el *podcast*: «Las mujeres solo tenemos 20 minutos de tiempo libre». Nosotras habíamos determinado 54 minutos en nuestro estudio *concilia13F* de 2015. Estábamos peor aún. Da igual los minutos que sean. Esto deja claro que no nos priorizamos, que no nos atendemos, que nos cuidamos de pasada. Y si no nos cuidamos físicamente, ¿cómo nos vamos a cuidar mentalmente?

Ayer recibí un mensaje de mi editor Javier, otro mensaje. Creo que llevo recibiendo mensajes suyos cada semana desde hace meses: «¿Cómo va lo nuestro? ¿Necesitas ayuda?». Y mi respuesta siempre es: «Gracias por preguntar, pero aún no tengo nada». Pasaban las semanas y los meses y el libro se había convertido en esa nube negra que me acompañaba. No tenía ni idea de cómo enfrentarme a ello, aunque lo deseaba.

Aquella noche, desvelada, con calor y el libro *V.I.D.A. de un culo inquieto* de **Ana Albiol** en mi cabeza, lo vi claro. Este libro tenía que ser mi historia de renuncia, mi historia de los últimos años. No podía ser un tratado, una tesis, un manifiesto. No. Tenía que ser mi historia. Porque me lo debo a mí misma. Para sentirme más libre. Y porque si algo he tenido claro en este camino es que las cosas tengo que disfrutarlas. No me asusta el trabajo, me asusta el trabajo que me aburre, que no me motiva, que me desespera y cansa. El trabajo que me gusta y disfruto deja de ser trabajo porque es parte de mí.

Llevo unos años sepultada en solucionar cosas diarias, ahogada por sacar adelante el proyecto, hacer equipo, construir con futuro, casi sin poder respirar, alejándome de lo que me hace reír, de lo que soy. Este libro es la oportunidad para delegar, para alejarme de los problemas que puede solucionar mi equipo. Solo por eso merecerá la pena.

Con este libro quiero que no te sientas sola, que te veas reflejada, de una manera u otra, porque mi historia es

también la de todas. Me gustaría que el libro generara una cadena de historias de renuncias, que despertara voces que son el impulso para cambiar la inercia de este teatro del que somos cómplices. Que nos quite la venda para dejar de pensar que no hemos renunciado, que hemos elegido porque no se elige lo que la sociedad te impone. Que sirva para darnos la mano, para sostenernos porque todas somos víctimas de un sistema que no ha querido evolucionar con nosotras, que nos ha dejado solas y que no está dispuesto a cambiar sus normas. Y a la vez con este libro necesito compartir mi verdad, necesito hablar de mí, de mi camino, de mi historia, de la maternidad, que duele profundo y que a la vez es el motor para seguir luchando.

En estas páginas se quedarán mis palabras para avanzar, para poner luz y ser guía de mis propios pasos. Pero a la vez en estas páginas imprimiré emociones, experiencias, reflexiones, ideas que espero que ayuden a muchas mujeres que, como yo, se han sentido engañadas en algún momento de sus vidas o que están en el camino. Porque este siempre ha sido mi propósito: ayudar a las demás para ayudarme a mí misma o ayudarme a mí misma para ayudar a las demás.

Para conocer el trabajo que he liderado durante estos seis años: la Asociación Yo No Renuncio por la conciliación. Para conocer los datos: cinco estudios sociológicos. Para pasar a la acción: campañas y peticiones con cientos de miles de firmas. Para conocer mis pensamientos sobre la lucha, muchas entrevistas y para unirte y no sentirte sola, una gran comunidad emocional de Malasmadres.

Este libro es catarsis, es desahogo, es abrir mis pensamientos a todas vosotras.

Este libro nace para dejar huella. Para dejar mi huella en el mundo. Pero no es fin, es inicio.

Porque yo no renuncio, aunque la lucha diaria sea difícil y a veces sueñe con rendirme.
Este libro es el lugar donde volver cuando me pierda.
¡Bienvenida a mi historia para ir construyendo la tuya propia!

NOTA IMPORTANTE:
Querida lectora, antes de comenzar, te cuento algunas cosas importantes para mí:

1. En las siguientes páginas vas a conocer mi historia de renuncia. Mientras me lees, quiero que vayas pensando en la tuya, que vayas construyendo tu historia, que te pediré al final del libro para que seas parte activa de este movimiento Yo No Renuncio, que comienza con estas páginas y que producirá un cambio social.
2. A lo largo del libro se intercalan historias, anécdotas, aprendizajes de grandes mujeres que han sido inspiración para mí estos años. Y también las reflexiones de mi compañera de lucha en la Asociación, a la que quiero muchísimo, Maite Egoscozabal Solé, socióloga y responsable de proyectos de Malasmadres. Ella ha puesto mucho cariño y trabajo para acompañarme en cada capítulo y compartir parte del trabajo que venimos haciendo desde que comenzamos con esta lucha hace ya siete años.
3. Todo lo que se recaude con la venta de este libro será destinado a los proyectos solidarios de la Asociación Yo No Renuncio, para seguir ayudando a muchas mujeres a conocer sus derechos de conciliación a través de «el teléfono amarillo de la conciliación» y acompañarlas para cuidar su salud mental a través del servicio de atención psicológica «yo me cuido». Tienes toda la información en yonorenuncio.com

   Así que gracias por tu apoyo.
   Y ahora sí, ¡buen viaje!

MI HISTORIA DE NO CONCILIACIÓN

CAPÍTULO 1

EL DESEO DE SER MADRE

Es increíble cómo siete años después sigue doliendo. Siete años después soy capaz de volver a cada uno de los momentos vividos durante esos dos primeros años de vida de mi primera hija y sentir el dolor por no entender nada y la angustia de no saber cómo continuar.

Hice todo lo posible por no renunciar. Lo intenté. Prometo que lo intenté, durmiendo menos, comiendo menos y viviendo menos. Dice mi amigo **Alejandro Palomas** en su última novela que «somos, sobre todo, la suma de nuestras renuncias». Y esta fue mi mayor renuncia. Una renuncia que me ha hecho llegar hasta aquí. Una renuncia que me hizo aprender de golpe. Ahora me dicen «qué bien que renunciaste, por todo lo que vino después». Y pese a todo lo vivido gracias a esa renuncia, no volvería a pasar por aquellos dos años. Las crisis son una oportunidad siempre, pero las crisis que se controlan, que te enseñan, que te permiten tomar distancia, que puedes verlas venir, pero no las crisis que no esperas, que te derrumban, que te hacen hundirte, que te hacen vivir en la oscuridad, en una oscuridad donde no te reconoces. Las crisis que nacen de la injusticia social no deberían existir.

Mi amigo Alejandro Palomas sentencia cuando habla. Te dice la verdad. Este poder solo lo tienen aquellos que de verdad te conocen porque otros pueden creer que te están diciendo la verdad, pero a ti no te impacta, no te duele, no te remueve porque la mayoría no te conoce de verdad. Con él es distinto. En aquella sobremesa juntos en Teruel olvidé que estábamos rodeados de personas y solo podía verlo a él. Lo miraba a los ojos y le confesaba mi dolor. Lo miraba a

los ojos y sentía que éramos iguales. «Si tú estás mal, yo estoy fatal», me dijo. No hay nada mejor cuando estás mal que encontrar a alguien que te entiende, pero de verdad. Hace poco le pregunté si al conocerme pensó que estaba loca por contarle mi vida y echarme a llorar sin consuelo. «No», me dijo muy serio. «Pensé que estabas en una vida equivocada». Cuando conocí a Alejandro llevaba un par de años con el Club de Malasmadres. Eran momentos muy intensos porque el proyecto había crecido muy rápido y yo sentía que no llegaba a nada bien. Me organizaba como podía, con el apoyo de mi hermana en el proyecto y con el apoyo de mi pareja en la familia que estábamos construyendo, pero sentía que se me iba de las manos, que mi principal objetivo cuando me fui de la agencia era poder disfrutar de mis hijas y vivir en equilibrio, y este deseo se esfumaba a la velocidad en la que me metía en más y más líos.

«Siento como si mi vida fuera una vela con una llama encendida que quiere apagarse para descansar, pero cuando está a punto de apagarse, la avivo para que se vuelva a encender con fuerza, con mucha fuerza porque me da miedo que se apague.» Y así constantemente le conté cómo me sentía en mi vida, atrapada. Vi en sus ojos que me entendía porque él también sentía lo mismo. Los dos estábamos comenzando a tener «éxito», él con su libro *Una madre* y yo con Malasmadres, y los dos sentíamos que no nos pertenecía. Nos sentíamos como marionetas colocadas fuera de nuestro sitio, jugando a algo que no controlábamos, que no habíamos buscado y haciendo esfuerzos por intentar encajar. Por suerte todo esto se fue recolocando y comencé a entender muchas cosas, a dejar otras y a buscar mi camino. Pero viví muchas crisis hasta ir viendo la luz. Así que la primera crisis de mi primera maternidad no sería la única… vendrían más.

Y olvidé la sonrisa. Pese a que intenté no perderla. Y tanto que lo intenté. Buscando lo positivo cuando ni siquiera podía verlo. Recuerdo el paseo matutino y diario durante esos dos años, a las ocho de la mañana los dos

primeros años de vida de mi hija Julia. Desde la glorieta de Emilio Castelar, al bajarme en el metro de Gregorio Marañón, línea 10, subir por María de Molina hasta llegar a Diego de León.

Al salir del metro siempre entraba en Twitter y cada mañana, Marisa (@madrestresadas), me recordaba: «No olvides la sonrisa». La mayoría de los días causaba efecto, me pintaba la sonrisa en la cara y me decía a mí misma: «Venga, Laura, eres afortunada, para delante».

Nos han enseñado que tener salud y trabajo es ser afortunada. Que si con 28 años tienes trabajo, salud y además pareja, tienes que ser feliz y sentirte triunfadora. No tienes de qué quejarte porque hay muchas personas ahí fuera sufriendo ¡No tienes derecho a quejarte! Y te agarras a ese topicazo, llámalo creencia (que ahora se lleva mucho llamar a todo creencia), y continúas con tu vida, lanzando los pensamientos negativos fuera y recordándote cada día: «Eres una afortunada, no seas egoísta y valora lo que tienes», aunque te sientas la más desdichada del lugar, aunque te cueste, cada día más, pintarte la sonrisa.

Recuerdo el primer día que entré en la agencia. Estaba feliz. Era el lugar con el que siempre había soñado. Una agencia pequeña, moderna, con grandes proyectos, creativa, donde ser parte y crecer profesionalmente. Comencé como directora de arte, con un buen sueldo, en pleno barrio de Salamanca de Madrid, rodeada de mujeres, que me recibieron con una gran bienvenida. Yo tenía 27 años. Acababa de llegar de Málaga, después de trabajar un año allí. ¡Vaya año! Dicen que a los siete años se suceden las crisis. (¿O era a los nueve? Bueno, da igual). Yo llevaba siete años en Madrid cuando sentí que me ahogaba en la gran ciudad, cuando advertí que era demasiado joven para tener una vida tan estable, y me fui.

Quizás aquel día fue clave. En el suelo del baño que compartía con mi chico, sentada en el suelo llorando con el libro *Come, reza, ama* en mis manos. Un mensaje a mi amigo Ale: «No sé si estoy en la vida que quiero estar». Y la necesidad de búsqueda, de mi búsqueda propia. Lo

hablamos. Nos dimos la oportunidad de vivir separados. De revivir la ilusión del reencuentro. De madurar y saber qué queríamos los dos. Fue un año muy intenso. Pero necesario para estar donde estamos ahora. Un año de echarnos de menos y de colocar los sentimientos.

Un puente de mayo, estando en Málaga de vacaciones, dejé una pequeña cajita de cartón ondulado en la puerta de una agencia preciosa de Málaga, *El Cuartel* decía el cartel del portón de madera. Un lugar creativo que ganaba premios y que era muy reconocido. Aquel día que fui no estaban, pero yo dejé allí mi cajita. Dentro: un CD con mi porfolio y unas postales con algunos de mis diseños. El lunes siguiente me llamaron. El trabajo era mío. Un año de aprendizaje, un año de perderme y volverme a encontrar. Un año de fines de semana subiendo a Madrid para ver a mi chico. Un año de darme cuenta de que Málaga no era mi lugar. Aquel año pensé que Málaga ya nunca más sería mi lugar.

Aquel año preocupé a mi hermana, a mis padres y hasta a mis amigas. Estaba fuera de mí. No sabía qué quería con mi vida. Pero lo que sí supe aquella mañana es que no quería hacerle daño a él. Así que ese viernes por la noche le dije que me volvía a Madrid, pero le confesé que tenía muchas dudas. Él me dio la mano y comenzamos un nuevo camino juntos.

Volví a Madrid, me formé en diseño web. Por aquel entonces, en 2009, las webs eran «tope de modernas», el futuro decían. Después de varios cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid empecé a buscar trabajo activamente.

Y allí estaba en mi primer día, con una maleta de sueños que cumplir, que se convirtieron en días de demasiado trabajo, en conversaciones difíciles, en un liderazgo caracterizado por la falta de empatía, la subordinación y la falta de comunicación. Una manera de trabajar que me generó una crisis con la profesión y con el trabajo por cuenta ajena. Que mandó a la basura mi visión romántica de trabajar en equipo, de ser feliz trabajando y

de construir proyectos de los que me sintiera orgullosa. Dejó de gustarme mi trabajo y mi profesión. Comencé a ir con miedo, con angustia y hastío al trabajo. Eran más los días que salía derrotada de allí que satisfecha. Y eran más los días que salía de noche que viendo la luz del día. Y empecé a perder el control.

Los domingos eran horribles. Me agarraba a ellos sin querer soltarlos. Creí que era lo normal. Que todo el mundo odia los domingos porque a nadie le gusta trabajar. Porque lo que queremos es que nos toque la lotería y hacer lo que realmente queremos. Pero eso no tenía sentido en mi caso. Yo amaba mi profesión y me encantaba lo que hacía. Pero no allí.

Recuerdo la sensación del camino de vuelta al final de la jornada. La cabeza me daba vueltas. La razón y el corazón se enfrentaban. No era feliz. No quería estar allí. Pero la conciencia y la educación aprendida seguían fuertes, pidiéndome que recordase que era un buen trabajo con un sueldo decente y que era muy joven. Que tenía que aguantar un poco más.

Pero un día te caes, y ese día llegó.

Me casé con 28 años después de 6 de novios. Todo muy «como mandan los cánones». Pero entre medias vivimos en distancia, tuvimos una crisis, convivimos, discutimos, nos conocimos y crecimos juntos en muchos aspectos.

La maternidad llegó a mi vida desde que era una niña. Me encantaba estar rodeada de niños y de niñas. Jugar, cuidarles. Y sentía que quería ser madre de al menos 7. Mi madre hoy en día me lo sigue recordando con sarcasmo.

Él era el padre de mis hijas. Lo tenía claro. Antes de conocerle como padre supe que sería el mejor padre para ellas. Es increíble verle hacerlas reír. Cuando llega a casa, silba desde la entrada y desde que son bebés se les ilumina la cara al escucharlo. Las hace reír como nadie. Las cuida con tanto amor... Tiene la paciencia que me falta cuando no quieren comer o bañarse. Les pone música a todo trapo y bailan sin parar. A veces les miro desde fuera con envidia porque a mí no me sale ser así y me siento peor madre. Yo

me río de él y le digo que es «una gran madre alfa». Controla mejor que yo las vacunas y es él el que está en los grupos de WhatsApp del colegio. Pero que es un referente os lo iré contando más adelante porque él se merece un capítulo entero para que entendáis lo que quiero decir cuando digo orgullosa que es corresponsable, de verdad.

Hemos celebrado el cumpleaños de la Buenahija1 y el día antes yo no sabía dónde era. Me metió en el grupo de WhatsApp porque no estar quedaba «quizás raro, ¿no?». Organizó el regalo, preguntó si había alguna niña o niño con alergia y todo salió bien. No le aplaudo porque es lo que tiene que hacer. Pero la sociedad le aplaude. El cumpleaños fue seguramente distinto a como yo lo habría organizado años atrás, cuando me obsesionaban las fiestas temáticas, las tartas caseras con mucho *fondant* y los globos personalizados. Pero eso pasó, porque criar así mucho tiempo era insostenible sin perder la salud mental. Hace tiempo que dejé esa fachada de madre perfecta para reencontrarme con la madre que soy hoy en día. Y quizás los cumpleaños son menos cuquis y mis niñas van como quieren, pero es la única manera de sobrevivir y, en definitiva, de ser feliz.

Siempre que hablo de él no puedo evitar acordarme de mi amiga y admirada **Mercedes Wüllich.** Ella es maravillosa, tiene una fuerza, una elegancia y siempre las palabras perfectas. Una vez me dijo: «Yo ya me puedo retirar tranquila, sabiendo que estás tú». Pero siempre la recuerdo en ese escenario maravilloso de «Top 100 mujeres líderes» (tengo el honor de ser mujer top 100 honorífica; se lo dan a las mujeres que consiguen el reconocimiento en tres ediciones). Allí estaba ella, dando su discurso de bienvenida, sabedora de todo lo que nos queda por luchar a las mujeres y de lo importante que es tener un buen compañero de viaje diciendo: «Si has elegido mal, aún estás a tiempo de cambiar». Y me hace reír porque a veces nos acomodamos, nos acostumbramos porque qué difícil ser fiel a nosotras mismas como tú. La miro, acompañada de su pareja tantos años y nos veo a nosotros. Ojalá el camino no

nos lleve la contraria.

Por estar con el mejor padre para mis hijas y por mi instinto maternal tan intenso cuando me casé, quería ser madre (y él padre, que esto es cosa de dos en mi caso). Pero no lo expresaba públicamente, sobre todo en el trabajo. Mi jefa ya me había dejado claro que había perdido demasiado tiempo con la boda y que para ser madre era muy joven, que mejor esperar. Porque en esto de la maternidad no eres libre ni en cuándo desear que llegue. Cuando no tienes trabajo y unas condiciones estables no puedes planteártelo y cuando lo laboral está bien, el momento para ser madre nunca llega. Porque hay que priorizar la carrera profesional. Porque ser madre se da por hecho que sería un parón a tu trayectoria. Cada año se retrasa más la maternidad en España.

Estamos en datos de los años 40, con una tasa de fecundidad que baja y baja, sobre todo con el duro golpe de la pandemia. Pero que no nos engañen. Con la precaria situación que vive la juventud, con la falta de conciliación y medidas de apoyo a la maternidad y con la creencia cultural de que «si eres madre tienes que renunciar», ¿cómo vamos a cambiar esta inercia que nos lleva sin frenos a una sociedad envejecida y sin futuro?

Por ahí otra creencia que duele: «Las mujeres tienen menos hijos o hijas hoy en día por egoísmo». Y nos lo creemos sin rechistar. No, señores del patriarcado, las mujeres, la mayoría, 7 de cada 10, según nuestro último estudio *Las Invisibles*, tendrían más hijos e hijas si contaran con medidas de conciliación que les permitieran adaptar la jornada.

— Ya se puede adaptar la jornada laboral según el Real Decreto de marzo de 2019, que dice que «las personas trabajadoras tendrán derecho a solicitar las adaptaciones de la duración y distribución de la jornada de trabajo, en la ordenación del tiempo de

trabajo y en la forma de prestación, incluida la prestación de su trabajo a distancia, para hacer efectivo su derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral hasta que el o la menor tenga 12 años. Dichas adaptaciones deberán ser razonables y proporcionadas en relación con las necesidades de la persona trabajadora y con las necesidades organizativas o productivas de la empresa». Vamos con vuestras posibles preguntas:

— ¿Esto qué quiere decir? Quiere decir que no será obligatorio reducir la jornada (y tampoco el sueldo) para poder conciliar. Es decir, que las probabilidades de conseguirlo son BAJAS, muy bajas. A los hechos pandémicos me remito. Si no por qué íbamos a luchar tanto para que se aprobaran medidas urgentes de conciliación cuando un hijo o hija es contagiado o contacto estrecho con un positivo.

— ¿Cómo funciona? Si no hay sindicato en la empresa, tras pedir la persona trabajadora esta adaptación, la empresa tiene 30 días para aceptar, proponer otra opción o denegar la adaptación. Recordemos que la mayoría de las empresas en España no tienen sindicatos y que este tipo de peticiones es mejor hacerlas por escrito de manera oficial. Así que entra en eltelefonoamarillodelaconciliación.com, nuestro servicio legal gratuito siempre que necesites ayuda.

— ¿Y si la deniegan? Pues ya pueden ser ciertas las razones, porque puedes demandarles ante el juzgado social, y si ganas el juicio ganarás ese derecho a conciliación sin reducirte el salario. La empresa solamente podrá alegar lo dicho en la carta. Esta nueva herramienta tiene más seguridad jurídica para las Malasmadres que la reducción por guarda legal. Pero el problema es, ¿hasta dónde estamos dispuestas a llegar en un modelo laboral donde se penaliza si exiges tus derechos? El otro día escuchaba decir a Iñaki Gabilondo que seremos realmente libres e independientes cuando podamos expresarnos, aunque

eso suponga ir en contra de los que «nos dirigen, mandan, pagan», y esto en España, a día de hoy, es una utopía.

Eso van y se lo cuentan a mi compañera de lucha Emilia de Sousa, abogada feminista, porque el papel todo lo soporta, pero la realidad es bien distinta. Y si no que se lo cuenten a todas las mujeres madres que llegan a nuestro «teléfono amarillo de la conciliación» desesperadas antes, durante y después del confinamiento para pedir una adaptación y recibieron un «no» por respuesta. Porque esta adaptación queda muy bonita cuando se comunica, pero para efectos prácticos no existe. Depende del acuerdo voluntario al que lleguen la empresa y el empleado o empleada. Y esto conlleva demandas y juicios para poder conseguir lo que debería ser un derecho: adaptar la jornada para poder conciliar. Adaptar la jornada para que una madre (o un padre) pudiera llevar o recoger a su hijo o hija del colegio y tener una flexibilidad necesaria para tener ese equilibrio entre la vida personal y laboral, del que debería ser responsable la sociedad y las instituciones.

La actual ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, dirá que ese es el camino: visibilizar y denunciar estas situaciones. Sí y no. Claro que hay que denunciarlo, pero no solo eso, hay que legislar, regular, con perspectiva de género, apoyando la maternidad para que las empresas se vean obligadas a facilitar la conciliación y sean agentes activos de la corresponsabilidad. Y además formar a las empresas, para cambiar el modelo de liderazgo actual, hacer sistemas más transparentes donde una madre no viva con ese miedo a pedir lo que le corresponde.

Mi deseo de ser madre se hacía más fuerte cada día. Eso unido a que, por aquel entonces, principios de 2011, yo ya estaba harta de la agencia y de la manera de trabajar de

aquel lugar. Si algo tenía claro era que no quería que una situación profesional limitara un deseo personal. Y tiramos para delante.

«Nos organizaremos», decíamos, sin saber lo que de verdad era ser madre y padre.

En mi interior veía la maternidad como una salida. Como una huida. Como la manera de PARAR y conectar conmigo. Esto, sin saberlo, sería una constante en mi vida. Y puede parecer egoísta, quizás lo sea, no voy a profundizar demasiado en esto porque quizás me duela encontrar las razones. Pero ha sido así. Leía hace poco que, si no te enfrentas a tus miedos, nunca dejarás de huir. También podemos darle la vuelta y en vez de decir que ha sido una huida, verlo como que han puesto luz en mi camino.

El caso es que visualizaba el ser madre como el fin de mis problemas en la agencia. Me había creído cada una de las mentiras de la maternidad. El amor infinito. El enamoramiento directo, flechazo incluso, al nacer tu bebé. El cambio de prioridades. Y toda la trampa social que han construido para empujarnos a renunciar.

«Cuando sea madre, me van a importar un carajo los proyectos de la agencia, los premios, las grandes campañas, la creatividad y mi profesión. Porque LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA está a punto de ocurrir. Traer vida al mundo es lo más maravilloso. Nada puede competir con eso.»

Creer que otra persona va a solucionar tus problemas existenciales es un gran error siempre, más aún si pretendes que esa persona sea tu hija o tu hijo.

Ahora, con la distancia de los años lo veo claro, no estaba preparada para ser madre y para el gran cambio que llegaba. Pero a la vez ese gran aprendizaje sería el mayor viaje de mi vida.

El deseo de ser madre con todo lo que ello me iba a traer era mucho mayor que los posibles obstáculos que realmente estaban delante de mí y no los veía.

¿Cuántas mentiras nos hemos creído antes de ser madres?

Demasiadas.

Por suerte el batacazo que muchas nos dimos cuando no se hablaba lo suficiente de la realidad social de las madres trabajadoras está sirviendo para la generación futura. Existen voces como la de **Noemí López Trujillo** que en *El vientre vacío* habla de la brecha entre el deseo y su ejecución.

> *Me pienso madre, pero no lo soy. Cada vez más imagino mi vientre vacío. Como una tumba a la que algún día llevaré flores. Un trozo de tierra yermo, un lugar en el que nunca habrá nada, que siempre estuvo muerto. Una latitud de mi cuerpo que no la siento como propia porque no crece en ella nada, y yo querría. Dicen: «Mi cuerpo, mis decisiones». Pero, de algún modo, un presente de precariedad e incertidumbre condiciona y marchita mis expectativas y decisiones. Me pienso madre, pero no lo soy. Me asusto. Me pienso sin hijo. Me asusto de nuevo. Anticipo mi pena porque es la única certeza que tengo ahora, la de que nada tiene por qué ir a mejor. Mi única seguridad es que tal cosa ya no existe*.
>
> *La incertidumbre que ha generado la crisis ha hecho tambalear no solo nuestras expectativas, sino también nuestras certezas más primitivas, aquellas que pensé que siempre se mantendrían incluso cuando no tuviera nada material a lo que aferrarme: un hijo, por ejemplo. Un panorama en el que no se permite nada más que el pensamiento cortoplacista, la pura supervivencia. Un escenario donde plantearse tener hijos da pánico. Pero no tenerlos, cuando lo deseas tanto, también*.
>
> *Pienso entonces en la novela* Quién quiere ser madre *de Silvia Nanclares. Ese libro fue una revolución para mí; abrió una compuerta y dio paso a un pensamiento que me martillea desde entonces: ¿será demasiado tarde para mi cuerpo cuando mis circunstancias económicas, laborales y personales me permitan ser madre*?
>
> *Noemí López Trujillo,* El vientre vacío

Este conflicto con el que lucha en su libro Noemí no me detuvo. En mi caso, me lancé, quizás porque era la única salida, quizás porque mi frustración laboral hizo que me dieran igual las consecuencias que podría tener ser madre y que yo aún no conocía. O quizás porque en mi interior el latido ya se había creado y no podía luchar con lo que ya era. Siempre pienso qué hubiera pasado si

hubiera esperado, qué hubiera pasado si me hubiera ido de la agencia antes de ser madre. Esos supuestos son interesantes para imaginar otras vidas posibles. Pero también siempre pienso que fue como tenía que ser y ahora, pese a lo vivido, siento que el deseo de ser madre era tan fuerte que nada pudo competir contra ello. Aunque las circunstancias hicieran que no fuera la madre que me hubiera gustado ser y aunque a veces, todavía, me fustigue por todo lo que hice y por todo lo que dejé de hacer.

La vida es esto, recordemos, la suma de nuestras renuncias. La suma de lo que fuimos, de lo que sentimos cuando éramos otro yo, cuando creímos que el camino era ese y no este. Pero ahora, con la distancia, me parece tan injusto que una mujer renuncie a su deseo de ser madre por la falta de recursos, por la falta de apoyos, por la falta de unos derechos sociales que deberían ser propios, sobre todo cuando vas a darle a la sociedad lo más importante: la vida, el futuro.

Renunciar a lo que realmente quieres y deseas es el peor de los caminos para cualquier persona. Simplemente porque ahí no eliges y en esa falta de decisión, dejas de ser libre, para ser lo que otros quieren que seas o esperan de ti. No hay mayor cárcel que vivir en una vida que no te corresponde.

EL DESEO DE SER MADRE Y LA EJECUCIÓN DEL DESEO

Maite Egoscozabal Solé

Tener hijos hoy en día es una elección personal, dicen. Vivimos en una sociedad en la que es más fácil justificar que elegimos libremente nuestro destino, que cuestionarnos los factores que lo condicionan. En el caso de la maternidad no es una excepción, ya que el «mito de la libre elección» está presente desde el momento en el que se toma la decisión de ser o no ser madre. Lo llamamos «mito» porque tendemos a pensar que elegimos libremente un camino u otro en nuestra trayectoria vital, pero si indagamos sobre las palancas que nos llevan a tomar una decisión u otra, vemos que existen determinantes sociales que nos

condicionan.

En un ejercicio de entender las motivaciones de las mujeres para tener hijos y la elección del momento en el que se tiene el primero, podemos parar a leer los cientos de mensajes que dejan las mujeres en las redes sociales o en el blog del Club de Malasmadres, con el fin de compartir sus experiencias y de sentirse más comprendidas, menos solas. En una lectura rápida una se da cuenta de que el contexto actual no permite que las mujeres elijamos libremente, sino más bien que renunciemos a un aspecto u otro de nuestra vida o pospongamos una decisión tanto tiempo que acabe condicionando nuestro deseo inicial.

Están aquellas mujeres que, por dar prioridad a su carrera profesional durante los años en los que se forja la trayectoria laboral, prefieren retrasar el momento de ser madre. El deseo de tener un hijo no queda eliminado, sino que se posterga. Es como si el deseo se quedara en un estado de letargo que se «despierta» cuando la edad y la biología del cuerpo de la mujer ya no pueden retrasarlo más. Según la Encuesta de Fecundidad del INE de 2018, las mujeres en España retrasan de media 5,2 años el momento de ser madre, respecto a lo que hubieran deseado, y el motivo principal son los factores laborales o la falta de conciliación familiar, personal y laboral. Este dato lo vemos reflejado en los comentarios de mujeres anónimas que comparten sus experiencias en la comunidad *online*.

> *«Yo fui madre a punto de cumplir los 36. No fue porque no tuviera pareja, porque llevo con el que ahora es mi marido desde los 18 años. Pero primero quieres estudiar, luego te das de bruces con la realidad de que tu profesión, tras cinco años estudiando, no te permite hacer lo que tú querías y decides cambiar de rumbo. Y, cuando encuentras lo que realmente te motiva, no quieres ponerlo en peligro por un embarazo. Luego vuelves a darte de bruces con la realidad y la crisis hace que, aunque te consideran una magnífica profesional, no cuenten contigo porque hay otros más baratos que tú y no te necesitan. Entonces es cuando te pones a buscar el hijo. Te vuelven a llamar para trabajar y todo genial, pero entonces descubres que estás embarazada. Alegría total, para todos menos para tus jefes, que pasan de considerarte magníficamente a decirte*

en tu cara que no sirves.»

Malamadre anónima

Y también están las que el propio retraso en la edad de ser madre o las condiciones laborales han hecho que acaben por renunciar a ser madres. Según el INE, el principal motivo que alegan las mujeres sin hijos para no tenerlos es precisamente la situación laboral y económica y la falta de conciliación de la vida familiar, personal y laboral, especialmente hasta los 39 años. Por lo que el titular no debería apuntar tanto a la «libre elección de no ser madre», sino más bien a la «elección condicionada» con el contexto laboral y económico.

«No he tenido hijos porque con los horarios de trabajo que tenemos mi pareja y yo no creo que podamos organizar nuestros horarios con un bebé. Con lo cual, lo hemos ido postergando y claro, cada vez lo veo más difícil, por edad y por tiempo. Ciertamente, también influye la falta de estabilidad laboral de mi pareja, lo cual se traduce en inseguridad económica.»

Malamadre anónima

Y, por último, aquellas madres que han renunciado a tener más hijos, los hijos que deseaban, por no poder dedicarles más tiempo. El estudio *Las Invisibles* de nuestra Asociación Yo No Renuncio, constata que 7 de cada 10 madres hubiera tenido más hijos o hijas de haber contado con medidas de conciliación que permitieran adaptar su jornada sin penalizar su salario. Este argumento es clave para entender la brecha que existe entre el número de hijos deseado y el número de hijos que tienen las mujeres en España.

«Hubiera tenido más hijos, pero no puedo. Mi pareja trabaja todo el día y esa es su misión. Yo llevo todo el peso de la familia y además he tenido dos embarazos y los dos embarazos me han costado dos despidos laborales y psicológicamente no puedo más.»

Malamadre anónima

Este diagnóstico nos destapa una realidad que parece

no interesar: en el momento en que las políticas de conciliación son escasas y definidas sin perspectiva de género, se provoca que las mujeres se vean empujadas a elegir entre su deseo de tener hijos y la estabilidad en el empleo. Como apunta Elisabeth Badinter en su libro *La mujer y la madre*, la negociación para lograr el «ideal de vida» al que se enfrenta una mujer entre un camino u otro es la posibilidad de escoger entre sus intereses como mujeres que no quieren perder su identidad como mujer y sus deseos de maternidad. Sin embargo, esta negociación es especialmente difícil en el contexto actual, ya que, como hemos visto, las exigencias del mercado laboral, por un lado, y las exigencias sociales para cumplir con el rol de buena madre, por otro, entran en conflicto, alejando a las mujeres de su «ideal».

Aunque el recorrido de la maternidad es muy largo y la negociación de la que habla Badinter va evolucionando según las necesidades de cada etapa, no hay que obviar las carencias de un sistema que invisibiliza las necesidades que tienen las mujeres a la hora de cumplir con su rol de madre con libertad y, a su vez, con una vida profesional y social plena. Es importante, por tanto, revisar las políticas públicas y las medidas en las organizaciones con el fin de poner en el centro las necesidades del cuidado, para que mujeres y hombres puedan desarrollarse como madres y padres sin que ello penalice el empleo y empuje a las mujeres a renunciar a un aspecto u otro de la trayectoria vital.

¿Cuántas cosas permitimos al sistema? Hemos caído en la trampa de hacer nuestras las decisiones impuestas. De postergar nuestros deseos porque «no es el momento». El problema es que nos enseñan a vivir para el futuro. Nos enseñan a esperar que llegue el momento perfecto para esto y lo otro. Y nos engañan porque si esto es así, el momento de ser madre, hoy en día, para la mujer nunca llegaría. El escenario ideal sería contar con una estabilidad económica y social que a veces llega cuando tu edad fértil acaba. O

nunca llega porque no todas las mujeres tienen la oportunidad de salir de una precariedad laboral que las hace esclavas de horarios y de una falta de recursos que hay que compensar con el apoyo de la familia.

Ayer me decía mi suegra en la sobremesa: «Me gusta tu discurso porque siempre defiendes LA FAMILIA». La familia como concepto. Como motor de la vida. «Cuando te pasa algo, ¿a quién acudes? Cuando necesitas ayuda, ¿quién está ahí?», continuaba mi suegra. «La familia. Una sociedad que no apoya a la familia, que no la valora, no es sociedad», concluía. Y tiene toda la razón. En un país como España, donde la familia es el centro y el sostén de la economía, ¿cómo no fomentamos políticas de familias? A veces los políticos dicen buenas frases. «Las políticas de familia son políticas de igualdad», decía Pepe Aniorte, delegado de Familias de la Comunidad de Madrid en el Primer Encuentro Yo No Renuncio que hicimos en 2020. Esa frase me gusta, porque despojándola de cualquier matiz partidista que pueda tener, es una gran frase. Porque es real. Apostar por la familia es apostar por la igualdad y apoyar a las mujeres.

Creencia 1:

Soy una buena madre.

Cuando Julia sale del colegio la temo como una bala verde. Este año cumplirá 10 años y cada vez me hace cuestionamientos más complejos, me plantea cosas que no sé ni cómo contestar.

—Mamá, me ha dicho Martina que si mis amigas son mis amigas por quién es mi madre.

—No, Julia, son tus amigas por ti.

O cuando hace unos meses me dijo muy seria:

—Mamá, si a la infanta Leonor le gustan las mujeres, ¿podrá ser reina?

O cuando me plantea el sentido de la vida, por qué estamos aquí y para qué. Cuando comparte conmigo su negatividad o miedo a que me pase algo.

Su hermana Carla, con 6 años, también me deja loca. Una de sus genialidades fue:

—Mamá, yo quiero ser presidenta.

—¿Por qué?

—Para luchar por el Gobierno.

Hace un par de semanas me confesó que no le gusta que me vaya a Madrid. Yo ya lo notaba. Pero no le daba importancia. Cuando me voy no quiere despedirse, solo quiere saber por cuánto tiempo. Y cuando estoy fuera y llamo nunca quiere hablar conmigo, es su manera de expresarme que no le gusta.

—Pero ¿por qué no te gusta que me vaya?

—Me da miedo que te pase algo. Me gusta que estemos juntos todos, para que si nos pasa algo estemos juntos, mamá.

Vaya, si morimos que muramos todos. Eso está bien, ¡ja, ja!

En el último viaje que hice llegamos a un acuerdo gracias a mi amiga Isabel Cuesta, *pro* de esto de la disciplina positiva, que no desiste en que yo lo haga algún día bien. Yo me llevo algo que ella me da y así me acuerdo de ella y estamos conectadas. ¡Funcionó! Pero tuvimos que negociar porque quería que llevara puesto todos los días el collar de Peppa Pig. Quedamos en que para la presentación que tenía me lo podía quitar, pero que la concha siempre tenía que llevarla conmigo.

Mi niña… Me emociono porque ella es muy alegre y todo le parece bien siempre, suele ser muy divertida y tiene una risa contagiosa que nos llena a todos.

Tengo una nota en el móvil con algunas de sus frases apuntadas. Son pocas la verdad, porque el día a día nos arrasa y en ese momento no puedes parar y apuntarlas y luego se olvidan, pero es maravilloso escucharlas y retener lo que nos cuentan porque cada frase tiene un aprendizaje muy potente detrás. Vivimos en una sociedad hipócrita, que adora a los bebés, que disfruta de las ocurrencias de los niños y las niñas cuando crecen y que dice «son el futuro», pero luego no tiene en cuenta sus derechos. Y la pandemia

ha sido el ejemplo más claro y desolador de esta cruda realidad.

La mayoría de las veces las conversaciones profundas con Julia me paralizan, me abruman. Se da por hecho que «las madres lo sabemos todo» al igual que sabemos dónde está todo y lo encontramos todo. Y nos encargamos de perpetuarlo todas. A tope con los estereotipos, como si existiera un «gen buena madre» que trae de serie hacer las mejores croquetas, tener un GPS localizador de cada cosa perdida y un manual de cómo tener siempre razón.

Pues qué queréis que os diga, seré la peor Malamadre del mundo porque a veces me tiro días enteros buscando algo, que no sé dónde diantres guardé, y acabo comprándolo para encontrarlo de casualidad dos días más tarde. Y lo de saberlo todo o tener una intuición que se adelanta a cada paso de nuestras criaturas, pues… otra gran mentira. Yo cada día me siento más pérdida y veo la velocidad con la que esto avanza y quiero parar y bajarme, que diría Mafalda.

—Julia, tú sabes que mamá no lo sabe todo, ¿no?

—Sí, ya me ha dicho papá que no eres muy buena en matemáticas.

—No, va más allá de esto. Que a veces me preguntarás cosas que no sé y otras tú sabrás mejor la respuesta que yo. Pero bueno, hablaremos y juntas lo iremos viendo, ¿vale?

—Vale mamá, pero ¿por qué hay niños que no tienen qué comer en el mundo?

Silencio.

Casi diez años después de:

- Partirme por dentro, agarrada al toallero del baño, gritando bajito: «Esto no puede ser normal, ¿cómo van a ser normales estos dolores y que sigamos trayendo hijos e hijas al mundo? Yo no pienso traer a ninguno más, eso te lo puedo prometer».
- Contarle esto a todas las mujeres.
- Haber sido claramente engañada.

Casi diez años después de:

- Gritar nada más llegar al hospital: «Yo quiero la epidural, ¿dónde hay que firmar?», mientras los ojos me daban vueltas, retorciéndome con un enema puesto que no pude evitar. Y eso que dos semanas antes había dicho, soberana de mí: «Yo no necesito eso de la epidural, yo soy fuerte».
- La violencia obstétrica que sufrimos todas y también de la falta de información y acompañamiento que evitaría muchas situaciones (mi querida amiga y compañera Emilia de Sousa luego nos contará).

  Casi diez años después de:
- Confesarle entre lágrimas al Buenpadre minutos antes de parir: «Yo no voy a llorar cuando nazca». Y segundos después no poder parar con el corazón encogido de ver lo bonita que era y de que tenía todos los dedos de las manos y de los pies.
- Mis embarazos intensos os hablaré más adelante.

Casi diez años después de que sintiera la soledad más profunda estando acompañada de mi bebé, llorara por el dolor de tetas al intentar establecer la lactancia materna, me desesperara con los cólicos infernales cada noche, llamara a urgencias porque temí por su vida cuando se le cayó el cordón umbilical y muriera de amor cuando hizo su primer gorgorito, puedo decir que **sigo sin reconocerme como madre.**

Hay veces que se me olvida que soy madre. A veces miro a mis hijas, como quien descubre algo nuevo, pensando: «¿Son mías?, ¿de verdad son parte de mí?», y quizás ahí está el gran error. Que un día, cuando creía en el amor madre-hija romántico pensé que ellas serían parte de mí, más incluso que yo misma. Que ellas darían sentido a mi vida. Que ellas me definirían. Que con ellas sería mejor persona y encontraría mi identidad perdida. Y hoy sé que eso no es así. Que no es posible que una hija o un hijo asuma la responsabilidad de tus miedos, de tus inseguridades, de tus vacíos existenciales y venga de la

noche a la mañana a llenar aquello que tú no supiste llenar en treinta años.

Ayer estuvo en casa mi prima Irene. Ella tiene un año menos que yo y siempre hemos sido grandes amigas. La vida nos ha separado en distintos momentos, pero siempre hemos estado unidas. Recuerdo mi infancia y la recuerdo a ella. «Termino el año, con la tristeza de no tener aquello que para mí siempre ha sido un sueño: formar una familia». Hablamos de lo duro que es la soledad. Y yo le digo que ser madre no evita la soledad en su conciencia más profunda, pero que tiene razón, que la soledad física desaparece. Pero los hijos no tienen por qué darte la felicidad, lo tenemos muy idealizado, le digo. «Sí, eso me decís muchas madres». Hay algo de verdad en todo esto de sentirnos completas siendo madres. La vida es dura y «no tiene sentido», como decía anoche mi prima. Cuando entendemos esto, quizás tenemos mucho avanzado. Ese sinsentido que es la vida necesita de rutina. Necesitamos la vida y la lucha diaria para olvidarnos de esto, para no borrarlo de nuestro ser, pero para convivir y avanzar aún a sabiendas de que aquí estamos por un tiempo limitado. La maternidad y la crianza nos mantienen tan ocupadas y distraídas que comporta una extraña dualidad. Por un lado, esa ocupación tan intensa nos aleja de preocupaciones a las que no queremos enfrentarnos. Pero, por otro, cuando crezcan sentiremos ese mismo vacío y esa misma soledad, sin habernos enfrentado hasta entonces a ella.

Entre las cosas que pienso que me han salvado en esta pandemia están mis hijas. La salud mental ha pendido de un hilo y ellas te obligan a mantener rutinas, a tener que poner de cenar, a seguir adelante con los colegios, extraescolares y día a día. Ellas te anclan a la tierra y te hacen perder la calma porque le has hecho veinte veces la coleta y sigue sin gustarle. Pero esa realidad mundana te aleja de muchos pensamientos dañinos cuando la mente te controla.

Le he dado otra oportunidad a un libro que la primera y segunda vez que abrí me costó. *El poder del ahora*. Creo

que ha llegado el momento. Acumulo libros de manera compulsiva, lo confieso. Entre los que me envían las editoriales, los que me regalan las autoras Malasmadres, los que pido online porque necesito tener y los que me recomiendan, a veces temo morir enterrada entre ellos. Pero cuando alguien que quiero o admiro me recomienda un libro, necesito tenerlo. A veces está cerca de mí meses o años, pero llega un día que grita desde la mesita «es mi turno». Y así me está pasando con este *best seller* del autoconocimiento. Encontrar la quietud, la calma y conseguir distanciar tu cuerpo de la mente, como postula en los primeros capítulos, es todo un reto. Porque se trata de estar presente. De si estamos haciendo la coleta, tener nuestros sentidos puestos en esa acción, no en la infinidad de cosas que tenemos por hacer y la pérdida de tiempo que nos está suponiendo hacerla de nuevo. Pero sobre esto de perder el tiempo cuando realmente lo estamos ganando reflexionaré más adelante. Solo quedémonos ahora con la idea de si estamos presentes de verdad cuando damos el pecho, estamos paseando a nuestro bebé, le leemos el cuento de la noche o realmente estamos presentes de cuerpo, pero nuestra mente está en otro lugar.

> *«Algún día lo conseguiré». ¿Está tu atención tan absorta en los objetivos que reduces el momento presente a ser un medio para un fin? ¿Ha desaparecido la alegría de tus acciones? ¿Estás esperando para empezar a vivir? Si has desarrollado este patrón mental, independientemente de lo que hagas o consigas, el presente nunca será suficientemente bueno; el futuro siempre parecerá mejor. Una receta perfecta para la insatisfacción permanente y el descontento*.
>
> *Eckhart Tolle,* El poder del ahora

Pero es que eso es lo que me contaron, eso es lo que leí en los cuentos de hadas y lo que vi en el cine de Disney y en la publicidad. Mujeres completas con la maternidad. Madres felices que anteponen a sus hijos o hijas por encima de su propia persona. Una leyenda urbana que nos hemos encargado de perpetuar cada una de nosotras. Porque a ver quién era la valiente que levantaba la mano y gritaba:

«¡Pero ¿qué me estáis contando?! ¡No os han dicho la verdad!». Así que, como si en un oscuro hechizo todas y cada una de nosotras hubiésemos sido atrapadas, hemos ido aceptando el papel de amantísima madre y nos hemos creído un personaje de madre modelo que alimentamos cada día. Y no, aún en el Club de Malasmadres no hemos sido capaces de romper con esta tiranía que nos hace sentir culpables por no amar sin condiciones a nuestros hijos e hijas, por querer tener vida más allá de ellas y ellos, por querer desear, viajar solas, disfrutar del silencio, dormir del tirón, crecer profesionalmente, desear… por querer huir y vivir nuestra propia vida, sin ser «la madre de». No hay cosa peor en la vida que vivir engañándote a ti misma por intentar interpretar un papel que no va contigo.

Y un día llega el parto y sientes que las contracciones te van a partir en dos, pero más allá del dolor físico, gritas: «¡Mamá, ¿por qué no me lo contaste?!». Y al día siguiente te miras en el espejo con los pezones sangrando y la tripa descolgada y no te reconoces. Y 16 semanas después llegas a tu puesto de trabajo con una faja que te oprime, sonríes y haces como si nada hubiera pasado, como si fueras la misma. Aparentas ser la misma. Ahora me duele profundo. Porque ya no eras la misma.

Porque un día te caes, te das cuenta de que la capa de *superwoman* no vuela y te pasan por delante todas esas imágenes que construyeron la madre que serías, y lloras y te vacías y te das cuenta de que esa no eres tú.

Esa noche buscas en Google «buena madre» y encuentras a Winnicot y te presentas virtualmente a Adrienne Rich y te sientes menos sola. Y te armas de valor. Y matas a la buena madre que creíste ser. Y te empiezas a reconciliar con la Malamadre que eres. Porque solo desde ese lugar puedes ser tú. Porque solo desde ese espacio real y de verdad puedes quererte, respetarte y querer a tus hijas.

A veces es solo la culpa la que me recuerda que soy madre, porque si no fuera madre no sentiría esa culpa que me acompaña como una sombra cuando salgo con mis amigas, cuando me divierto sin mis hijas y cuando se me

olvida (o no me apetece) llamar para ver cómo están.

Esa es tu verdadera revolución. Conocerte, aceptarte y quererte.
Porque eres ahora y siempre la mejor madre que quieres y puedes ser.

> *Desde que tengo un bebé ya no tengo vida de pareja, ya no duermo, ya no me lavo el pelo, ya no leo, ya no veo a mis amigas. O sea, me he convertido en madre. Pero yo no sabía que una madre solo era una madre. Ignoraba que era necesario abdicar de los demás roles, que había que renunciar a la sexualidad, a la seducción, al trabajo, al deporte, al propio cuerpo, al espíritu. No sabía que era necesario renunciar a la vida…*
>
> *Elisabeth Badinter,* La mujer y la madre

*Regalo de **Isabelle Auroux:** «Para ti Laura. Un libro a veces duro, otras difícil de entender, pero muy necesario de conocer». Isabelle me enseñó que como lideresa de tu vida tienes que conocerte, aceptarte y entenderte como madre para buscar así el equilibrio que necesitas tú, más allá de lo que otras puedan necesitar o ver como «lo correcto». Recuerdo sentir que Isabelle era una valiente. Me contaba que durante la semana trabajaba mucho, pero los miércoles eran su día para estar con sus hijos, hacer planes y vivirlos al 100%. En aquella época yo todavía no había reflexionado lo suficiente para entender que todas las maneras de conciliación que hacemos las madres son válidas, y me resultaba extraño que le pareciera suficiente con eso. Ahora sé que es suficiente lo que cada una necesita. Pero que hay que ser valiente para ponerse de frente ante el espejo y conocerse*.

Pero volvamos a lo que decía Badinter. Porque esto me conecta con otro libro maravilloso: *Madres*, de Jacqueline Rose, que hace referencia a la maternidad en la Antigua Grecia. Sin decir que disfrutaban de libertad, por supuesto que no, pone sobre la mesa que «hubo un tiempo en que, al ser madre, la mujer no dejaba de ejercer el papel que

desempeñaba en la vida pública». Ya Melisa Benn, en 1998, escribió que a veces se diría que las madres contemporáneas están «encerradas en un silencio nuevo. Sabemos lo que hacemos, pero no hablamos de ello en público».

Y esto es totalmente cierto. Hasta que comencé a desahogarme en Malasmadres sentía que ninguna madre a mi alrededor decía la verdad. Nadie hablaba de los mitos de la maternidad, del gran engaño que suponía, tanto a nivel personal como profesional, y mucho menos te avisaban de que tu rol de mujer descendería al subsuelo para que el rol de madre se colocara en primera posición, pero mostrando solo lo aceptado socialmente. Y lo hemos permitido con un silencio nuevo o cómplice que oculta la verdad, que invisibiliza lo que hacemos de puertas para dentro. No se habla del dolor de la lactancia, del sufrimiento de sentirte en un cuerpo que no te pertenece, del aislamiento social que sientes cuando llega la maternidad, de los pañales sucios, de la desesperación al calmar a un bebé con cólicos, de la soledad al estar acompañada y de tantos momentos que transitamos solas cuando somos madres.

Y esto se perpetúa de manera tiránica en las redes sociales. Casas perfectas de madres perfectas, con pelo y manicura perfectas, que no tienden la ropa, que no lloran en el baño encerradas, que no gritan por la mañana cuando pierden la paciencia o que no dicen «un día cojo la puerta y me largo». O que sí lo hacen, seguramente sí, pero no lo muestran, haciéndonos sentir a nosotras y a ellas mismas eternas infelices por una maternidad que no nos dio la felicidad completa esperada. El otro día me rebelaba en Instagram compartiendo un selfi mientras tendía, una foto de mi ensalada con un pepino pocho de la nevera y mis pintas de madre cansada con los calcetines por encima del pijama, animando a las Malasmadres a mostrar lo invisible y cuestionándome a mí misma algo que me preocupa y que hay que cambiar:

¿Cómo vamos a reconocer socialmente la maternidad si

nosotras mismas no la mostramos? Si ocultamos la verdad y solo mostramos «lo bello» a ojos de las demás, perpetuando la tiranía del qué dirán, de la imagen exterior y de lo que tenemos que ser, aunque eso nada tenga que ver con lo que somos. ¡Menuda farsa!

Cuando llega la maternidad a todos los roles que tú ya tenías hay que dejar paso al de madre que llega arrasando, sin pedir permiso, y de la noche a la mañana deja fuera de juego al rol de mujer, al de amiga, al de hija, al de hermana, al de profesional, al de creativa y por supuesto al de amante. ¿Y el sexo? ¿Acaso es compatible con colechar, criar y educar, llevar una empresa, ser activista y vivir? Se hace difícil elegir entre tirarte en el sofá a ver un nuevo capítulo de *La asistenta* y hacer el esfuerzo de «con el frío que hace» tener una relación sexual con tu pareja. Y no lo quieres menos, o sí, pero es que además no tienes tiempo de quererlo igual. Porque no surge, hay que forzarlo. Y las expertas dicen «hay que agendarlo, hay que obligarse a buscar esos momentos». Y tú piensas «tiene razón». Y al día siguiente, mientras trabajas, le mandas un mensajito de «esta noche nos encontraremos en la cama». Y luego llega la noche y te ves con tu bebé en el hombro a las doce, después de tres intentos de dejarle en la cuna y le miras con cara de «ni se te ocurra decirme nada porque lo último que me apetece esta noche es…». Y pasan los días y las semanas y te acostumbras. Y te sientes mal por ello. De nuevo LA DICHOSA CULPA. Porque en el fondo sabes que no tener esos momentos de abrazos, de amor y de sexo con él os está alejando y hay días que lo reconoces como un compañero de piso, pero no como un amante, e incluso fantaseas con otra vida. Pero llega el sábado y pides ayuda. Y conseguís salir a cenar, miraros a los ojos y ser vosotros dos de nuevo, y esa noche no renuncias a sentir y entonces te das cuenta de cuánto lo necesitas. Pero sabes que volverá el lunes y volverás a renunciar a todo porque es la única manera de sobrevivir.

Renunciar a todos tus roles, a todas tus facetas, a todos

tus «yos» para que sobreviva el único «yo» que hay que mantener: el de madre.

Mi amiga **Ana Requena** despertó en mí el «feminismo vibrante» que da nombre a su libro. Porque nuestro placer no se puede dejar detrás de la cama, allí oculto, olvidado, esperando que tengamos 50, que las niñas crezcan y quizás podamos tener más momentos de placer juntos.

> *Queremos seducción, deseo, conquista, placer y sexo, pero los queremos sin juicios ni culpas, sin papeles asignados que tengamos que interpretar a la fuerza. Queremos deseo, placer y sexo y lo queremos sintiéndonos bien con nuestros cuerpos, rompiendo las tallas que aprietan, abriendo los brazos a las sexualidades diversas, a los sujetos diversos, pidiendo postre y devorándolo hasta el final.*
>
> *Nada encaja, todo es mandato contra la posibilidad de aceptarnos y querernos. El patriarcado se empeña en hacernos sentir permanentemente incómodas en nuestro cuerpo, imperfectas y, además, culpables por ello.*
>
> *Ana Requena,* Feminismo vibrante

Hay que despertar, queridas, y querernos y cuidarnos y dedicarnos tiempo. Y mientras lo hacemos, encerrarnos en el baño si es necesario, con el pestillo echado, para que no perturben el único ratito de paz del día.

Uno de los datos que fueron más reveladores de la primera encuesta de conciliación que lanzamos no tenía que ver con lo laboral o lo social, sino con lo personal, con nuestro tiempo. «Las mujeres madres solo contamos con 54 minutos de tiempo libre al día». Y en ese lapso para nosotras nos tiene que dar tiempo a muchas cosas que son necesidades primarias. Normal que entonces nos parezca un lujo hasta depilarnos las dos piernas el mismo día.

Quiérete, pero quiérete bien, sin compararte, sin desear lo que no eres o no quieres ser realmente. Querámonos cuando nos maquillamos para salir una noche de fiesta y

también al día siguiente cuando nos levantamos con los pelos tiesos y las ojeras intensas. Querámonos de frente y de perfil. Nos tenemos que gustar nosotras mismas.

«Quiérete tú primero.»

Esto siempre me lo dijo mi madre y siempre se lo recuerdo a las niñas. A veces antes de acostarse le digo a Carlita. «¿A quién quieres, cariño?» «A mamá, a papá, a Luchi, a Julia, a los abuelos, a la tita…». «¿Y a quién más?» «A mí misma.»

Eso es. Y le doy un beso mientras sonrío por dentro. El amor propio es el amor más importante. Seamos egoístas, porque solo así entenderemos el poder que tiene en nosotras el sentirnos bien en nuestro cuerpo, y dejemos de ser el reflejo de lo que los demás quieren de nosotras, de lo que la sociedad nos impone. No dejemos que sigan cosificando el cuerpo de la mujer, defendamos la diversidad y la belleza en todas sus formas. Cuánto daño nos hace esto. Creo que con 40 me siento mejor que nunca, porque por fin ahora me acepto como soy, no intento cambiarme, sí potenciar mi belleza, pero no ser otra persona. He asumido que nunca tendré un pelo Pantene ni un pecho divino, pero tengo otras cosas maravillosas y me gusto como soy. Además, ¿quién ha decidido lo que es un pecho perfecto? El mío lo es, ha amamantado a tres niñas y ahora es el reflejo de la vida que ha dado.

Le he declarado la guerra a los filtros de Instagram y he conseguido una cosa muy graciosa. Cuando alguna seguidora me reconoce por la calle me dice: «Oye eres más guapa, más alta y delgada en persona». No hay nada como mostrarte tal cual, sin importarte las ojeras, la luz o las arrugas en *stories* para mejorar tu imagen. 😉

No distorsionemos la realidad con filtros, no mostremos algo que no somos, no nos ocultemos detrás de una mentira, démonos la oportunidad de sentirnos, querernos, respetarnos y gustarnos como somos. Y no solo me refiero a nuestro físico, sino también a nuestra vida.

Seamos compasivas con nosotras para disfrutar más de lo que tenemos y de lo que somos. Porque desde este lugar empezarás a quererte también como madre, empezarás a escucharte de otra manera y a acompañarte para dar la mejor versión de ti a tus hijos e hijas.

Porque sí, somos suficientemente buenas madres. Y hacemos más de lo que creemos y no dejemos que nadie lo ponga en duda, que los juicios externos dominen la percepción que tenemos de nosotras mismas. Hace tiempo que me despojé de miradas ajenas o propias que me limitaban como:

— ¿Qué dirán si no llevo a las niñas en toda la semana al colegio?
— ¿Qué dirán si no contesto en el grupo de WhatsApp del colegio?
— ¿Qué dirán si no la estimulo lo suficiente o si no fomento su talento?
— ¿Qué dirán si se enteran de que no sé hacer un puré en condiciones o que estoy deseando huir en soledad?
— ¿Qué dirán si descubren «lo Malamadre» que soy?

Pues seguramente dirán que ellas también.

Ya no me importa el qué dirán porque me he dado cuenta de que lo más importante es qué diría yo o qué sentiría yo si me traicionara a mí misma. Me queda tanto para ser libre de verdad y quererme como soy que no puedo distraerme escuchando las voces externas. Tengo que dedicar todo el tiempo posible a mi voz interior, que sé que esa me quiere de verdad.

CAPÍTULO 2

LA REALIDAD DE LA MATERNIDAD

A veces pienso que las mentiras que nos creímos sobre la maternidad quizás son necesarias para mantener la existencia de la humanidad. Pero cuando reflexionas, te das cuenta de algo: el deseo de ser madre está bien como está. Porque ser madre es maravilloso. Es un amor que traspasa, que a veces duele demasiado, que a veces importa demasiado y que la mayoría de las veces no entiendes del todo.

—Sabes que esto que acabas de decir lo pones en duda a lo largo de todo el libro, ¿no?

—Sí, lo sé. Pero es que la maternidad es así.

—Vale, vale, continúa.

Es un amor que te limita, que te paraliza, que te atormenta, que te hace sentir culpable y te detiene. Pero es un amor tan fuerte, tan animal… Recuerdo los primeros meses con mi primer bebé, me sentía UNA LEONA de verdad (más allá de mi signo), no quería que nadie la cogiera, que se la llevara a otra habitación, quería tenerla conmigo, protegerla, sentirla todo el tiempo. Era desgarrador dejarla ir. Luchaba contra mis sentimientos más profundos porque me sentía «mala persona» por desear estar solas ella y yo. La culpa de nuevo. Con la única persona que no me pasaba era con mi madre y quizás con su padre. Con el resto no lo soportaba. Cuando iba a casa de mi suegra, lo pasaba realmente mal. No somos conscientes de que un bebé recién nacido debe estar con su

madre, menos cuando ella te pide ayuda. No puedes decirlo, aceptas porque se ha normalizado que todos cojan a tu bebé, lo zarandeen y lo besuqueen. Después de comer, en la sobremesa, nos sentábamos en el salón a tomar un té y mi suegra quería coger a su nieta, lo normal, lo que yo querría si fuera ella, pero yo sentía que solo quería estar yo con ella. Era superior a mí, no era consciente, era una fuerza interior y lo pasaba fatal. Solo tenía dos semanas mi primer bebé cuando bajamos a Málaga a pasar las primeras Navidades, y ahora pienso que podía haberme quedado en mi casa, descansando, pero hice lo que «debía hacer», no «lo que quería hacer». Me metí en un tren con Julia recién nacida para pasar las fiestas en familia. Otro planteamiento no se esperaba. Recuerdo aquellas tres horas de viaje con angustia. Se pasó casi todo el tiempo en la teta. Yo creo que estaba mareada y, si la quitaba de la teta, lloraba desconsoladamente. Me senté en los asientos reservados a personas con discapacidad. Cuando estos van vacíos normalmente me dejan ir ahí. Tienes más espacio, puedes poner el carrito y sobre todo sentir que no molestas. Porque los bebés, y los niños en general, molestan en cualquier lugar público. Quedaba media hora para llegar y no pude ir ni al baño, cuando Julia me vomitó encima. Un caño de leche encima de mi jersey y de mi pantalón. A ella la cambié con mucho amor, porque como buena madre primeriza llevaba todo lo necesario, pero yo llegué a Málaga chorreando y con la cara desencajada.

«Pobrecita mi niña», decían las abuelas al vernos llegar, refiriéndose por supuesto al bebé. Yo apestaba a leche cortada y encima me sentía mal porque seguramente no tenía que haberle dado tanta teta.

Hiciera lo que hiciera siempre sentía que le daba demasiada teta, que la dejaba dormir demasiado, que la cogía demasiado en brazos, que la bañaba con el agua demasiado fría, todo era demasiado y no para bien. La sensación de desprotección que sientes al ser madre por primera vez es increíble. Sientes que estás probando todo el rato, sin saber nada con certeza. Porque todo el mundo

opina a tu alrededor.

—Esta niña come demasiado.

—Esta niña come poco.

—Esta niña tiene hambre, por eso llora.

—Esta niña necesita un chupete.

—Esta niña tiene sueño o calor o sed.

Y tú empiezas a volverte loca sin saber qué hacer y dudando de todo. Menos mal que poco a poco vas escuchando a tu intuición y te vas liberando de la presión que ejercen los juicios y siendo una madre cada día un poquito más libre. Con un objetivo: sufrir menos y disfrutar más. Hoy en día lo sigo viviendo porque con la mayor siempre eres primeriza en cada nueva etapa y siempre dudas, pero ya te conoces y los años te dan la tranquilidad de saber que lo haces lo mejor que puedes o sabes en cada momento.

Hay señales que te reconcilian contigo misma y te hacen perdonarte todos los fallos de Malamadre cometidos. En estos momentos acabo de vivir una. Julia ha entrado en mi despacho a darme un beso.

—Mamá, trabajas mucho. Te quiero.

Cuando no quería que nadie la cogiera, después me sentía egoísta, pero no podía evitarlo. A veces con la excusa de descansar, esos días en casa de mis suegros me quedaba en el cuarto del final del pasillo tumbada con ella. «Necesitas descansar», me decían. Y las dos dormidas allí me hacía sentir a salvo. Este sentimiento tan animal en mi caso fue más fuerte con la primera. Con las otras dos lo fui viviendo de otra manera.

Pero es curioso cómo cuando nace un bebé, él es el centro, el protagonista y tú pasas a un segundo o tercer plano, invisible para todos. Si dices algo, eres una exagerada o una quejica o parece que eres tú la única madre del mundo. Y sí: eres tú la única madre del mundo para tu bebé, y eso debería ser suficiente para poder actuar con libertad, para poder expresarte sin miedo a que te

critiquen o juzguen.

Cuando ya crecen y son más autónomas y no me necesitan tanto, soy yo la que pido a gritos: «¿No queréis llevaros a vuestra nieta un rato, dos días, una semana?», y me río sola con mis pensamientos de Malamadre.

Hoy nos hemos ido los dos. ¡Guau! Qué sensación. No recuerdo cuánto hacía de algo así. Por primera vez la abuela se ha quedado dos noches con sus tres nietas. Y mientras me despedía de ellas he sido consciente de la necesidad de echarlas de menos. Porque viajar por curro no cuenta. Al final te vas a trabajar, con la culpa a cuestas, aunque es «una obligación» o «un deber» y te agarras a ello porque te exime de sentirte tan mal. Además, cuando me voy se quedan con su padre y el peso es distinto. Pero hoy he visto cómo Lucía se daba la vuelta gritando de felicidad al irse con su abuela y la mayor también se iba encantada. Por su parte, Carla, la mediana, me decía bajito:

—Mamá, no quiero que te vayas…

—No digas eso. Os lo vais a pasar genial y dos días pasan volando…

Ahora estoy en el tren sentada mientras os escribo estas palabras, con un dolor de cabeza infernal de la tensión de estos días. Si al curro le sumas la logística de preparar dos noches con sus maletas, sus gestiones y demás… todo se vuelve un poco intenso. Pero el relax interno que siento, salpicado de culpa, es tan necesario… No sé si me hace más ilusión la boda de Juan o el planazo de dormir solos en un hotel, no por trabajo sino porque sí. Esto también es autocuidado, Malasmadres.

—Vete tranquila, no pienses más, todo está bien, me decía mi madre por la ventanilla del coche.

Gracias, mamá, por tanto… Y con este inciso vuelvo a lo que estaba contando.

Con Lucía fue tan distinto… La pandemia nos dio a las madres una oportunidad, pese a todo; la oportunidad de vivir como queríamos los primeros días, semanas, meses. Nada de visitas, nada de abrazos ni achuchones a mi bebé recién nacido. La distancia y el respeto que debería

institucionalizarse en los primeros días y semanas se hizo realidad por culpa de un virus que nos alejó y nos dio tiempo para vivir ese proceso. Y qué felicidad.

Recuerdo y me siento mal de pensar en mi actitud cuando yo no era madre y vivía estas situaciones desde fuera. Cuando yo me quedé embarazada por primera vez mi contacto con los bebés era mínimo. Ninguna amiga cercana o familiar era madre y llegué sin apenas información. Pero recuerdo un bebé. Mis primos pequeños. Cuando nació el mayor, mi primo Antonio, yo tendría 18 años, y mi tía más pequeña, hermana de mi padre, era su madre. Madre primeriza, asustada como todas y algo neurótica, como todas. Era sábado y como cada sábado mientras mis abuelos vivieron, las tardes de los sábados las pasábamos en casa de mi abuela, allí nos veíamos los primos. ¡Qué recuerdos! El bebé estaba durmiendo en la habitación, lo vimos de lejos, sin hacer ruido. Al rato empezó a llorar. Todos estábamos esperando que se despertara; es más, seguramente algo haríamos para despertarle. Era nuestro momento. Queríamos achucharle, besarle, era el juguete de la familia.

—¿Te has lavado las manos?

—No.

—¿Cómo vas a coger al bebé con las manos de la calle sucias?

«Vale», le dije, pero pensé «qué exagerada». Es más, durante mucho tiempo pensé que tenía a su bebé como en una burbuja y directamente hice el juicio de «menuda sobreprotección».

Ahora sé que eso no es sobreproteger, eso es cuidar bien a tu bebé. Y algo que antes parecía una exageración, ahora, gracias al dichoso virus, es «lo normal».

Hace unos días, en el Instagram de Malasmadres compartía una gran frase viral: «Si tienes dudas sobre cómo educar a tus hijos, pregunta a personas que no tienen. Ellas lo saben».

Todas éramos grandes madres antes de serlo. Sabíamos cómo lo haríamos y nos parecía fatal cómo lo hacían las madres que veíamos a nuestro alrededor. Además de

exageradas, me parecían «unas quejicas». ¡Qué horror! Además de echarme la culpa a mí misma por lo atrevida que es la ignorancia, también culpo a la sociedad que no pone en valor el trabajo más duro del mundo: ser madre, que se supera gracias al amor.

Es el amor más puro porque no entiende de intereses, de actitudes, de egoísmos. Cuando lo experimentas por primera vez, te duele el pecho fuerte, pero luego, como todo en esta vida, te vas acostumbrando a tenerlo. Piensas a veces que te lo mereces porque sí y entonces te alejas, te confundes y avanzas por la vida con ese tira y afloja que a veces atormenta.

No seré yo quien diga que no es lo más este amor por mis hijas, que luego me veis achuchar y besar a las mías y me descubrís como madre amantísima y embobada. Pero me dura solo un rato. La bipolaridad de la maternidad es tan real como decir que ser madre es la experiencia más brutal que he experimentado en mi vida. Lo que está mal, lo que está FATAL, es que no se valore, que no se reconozca el papel de las madres en la sociedad. Lo que es insoportable es que se mantenga un único estándar de maternidad cuando somos muchas madres en una sola, cuando somos distintas madres con cada uno de nuestros hijos e hijas, cuando vamos cambiando como madre a lo largo de los años. Cuando los sentimientos de ser madre son tan fuertes, tan contradictorios, tan animales que no nos vale con una misma manera de entenderla. Lo que está mal es que pensemos que si no eres madre no puedes tener una felicidad completa porque no es real. Porque eso también limita y es muy muy injusto.

Tengo ya 40 años y he sido madre tres veces. Cada uno de los tres embarazados ha sido deseado, decidido en pareja, aunque creo que la tercera maternidad la siento como la más deseada porque ha sido de verdad la más consciente, tenía toda la información y sabía perfectamente a qué me enfrentaba. La primera llegó demasiado pronto, antes de hacernos a la idea, y fue un tortazo de realidad.

Con Julia, el comienzo de todo y el final de muchas cosas. Fue el punto de inflexión, mi mayor aprendizaje vital. Conocí el fracaso personal, la frustración, la impotencia y la renuncia. Al mismo tiempo me dio alas para cambiar la dirección de mi camino, reconocerme Malamadre. Fue la razón suficiente y quizás el motivo que necesitaba para detener mis pasos y darme la oportunidad de conocer quién era realmente, pero sufrí mucho personal y profesionalmente.

Con Carla, una segunda maternidad por inercia. No queríamos solo una hija. «¿Cómo vais a dejarla sola?», decían. Y cuando me fui de la agencia, llegó el momento que habíamos estado retrasando. Tenía claro que no pasaría de nuevo por un embarazo allí. Aunque ya estábamos buscándolo, fue a los tres meses de dejar mi puesto de trabajo cuando me quedé embarazada. Era el momento perfecto. Yo había renunciado para encontrar estabilidad y poder conciliar. Pero nadie me contó que emprender y ser autónoma tampoco iba a ser compatible con aquello. De nuevo caí en la trampa de creer que la segunda maternidad me daría la estabilidad necesaria para conformarme con menos de mí.

A veces pensamos que la maternidad nos da la oportunidad de parar, de repensar nuestros pasos, de poder coger impulso, formarnos, dedicarnos a lo que en ese momento priorizamos… Pero la verdad es que nos imaginamos una realidad que no es. ¿Cuántas mujeres pensaron que parar su carrera profesional por un tiempo, con una excedencia, por ejemplo, les supondría una verdadera renuncia? La sociedad no nos espera, no nos permite criar y luego continuar con nuestras vidas y seguir siendo válidas profesionalmente.

Si ya es difícil mantener tu puesto de trabajo con las mismas condiciones cuando llega la maternidad, más difícil aún es, casi imposible, reincorporarte al mercado laboral tras la maternidad, si has parado para criar. Pensaste que sería una elección libre, pero siempre le hago la misma pregunta a las madres: ¿lo habrías hecho si hubieras contado con un permiso

más largo de maternidad, con flexibilidad horaria y con el apoyo de tu empresa, entorno familiar y social?

Así me lo cuenta **Diana Arias,** Malamadre amiga que paró su carrera cuando fue madre.

«Yo no he renunciado… HE POSPUESTO.» Así respondía yo, totalmente convencida de mi afirmación, a una reportera que nos acompañó durante uno de los entrenamientos previos a la carrera Yo No Renuncio por la conciliación, organizada por Malasmadres.

Qué ingenua…

Cuando hace más de nueve años nació mi primer hijo, no trabajaba fuera de casa. En ese momento, me pareció una suerte poder permitirme no tener un trabajo remunerado (mi marido sí lo tenía) y criar a mi retoño. A los tres años, nació mi segunda hija, y el plan fue el mismo: crianza y llevar la casa… trabajo a tiempo completo (sí: Diana, esa mujer moderna y reivindicativa, se tragó sin rechistar el modelo madreamadecasaencargadadetodo).

Yo, como tantas mujeres y madres, me crie en una familia donde las mujeres eran amas de casa y cuidadoras de sus hijos e hijas y los hombres trabajaban, así, sin el apellido «fuera de casa», porque trabajar suponía ganar dinero… (lo que se hacía en casa no era trabajar), bastante ajenos a la crianza y a los asuntos domésticos. A pesar de haber «florecido» en este modelo, mis inquietudes iban por otro lado: estudié una carrera, un máster y no he parado de hacer distintas formaciones. Quería ser madre y desarrollarme profesionalmente. ¿Cómo lo haría sin tener un modelo claro en el que inspirarme? Ensayo-error… No había otra.

A pesar de mi situación «privilegiada» (siempre sentí que poder hacerme cargo yo de mis hijas e hijos era todo un lujo), las reivindicaciones sociales en cuanto a conciliación de vida laboral y familiar, igualdad salarial entre mujeres y hombres, necesidad de romper con los dichosos techos de cristal, la corresponsabilidad, hacer visibles las tareas aún hoy invisibles, flexibilidad laboral, no penalización de la maternidad en el

ámbito laboral, visibilizar los modelos de mujer diferentes e importantes… me han resonado fuertemente en mi conciencia SIEMPRE.

Tras seis años dedicada a la crianza y a la casa (y a mantenerme ligada a mi profesión de una manera u otra), surgió en mí un profundo malestar relacionado con mi necesidad de desarrollarme, también, en mi faceta profesional. Faceta en la que no he dejado de trabajar, formándome sin descanso. Un malestar nacido de sentir que me estaba traicionando a mí misma y a todas las mujeres, que estaba justo donde me había prometido no estar, sin cambiar nada, dando la espalda a «mi plan», dándome la espalda a mí. El «síndrome de la impostora» te inunda en todas las facetas de tu vida (en la de madre, mujer moderna e inconformista, trabajadora...), trayendo consigo insatisfacción e infidelidad.

Hacía seis años le había dado al pause *en lo laboral, pospuse pero no renuncié, con toda la intención de retomarlo donde lo dejé unos años más tarde. Hoy sé lo irreal que es ese planteamiento: con muy poquita experiencia a mis espaldas, vi que emprender era el único camino. Y así lo intenté. Fracasando, porque el miedo que sentí al verme frente a esa cinta de correr, a la que me tenía que subir en marcha, rodando tan deprisa, yo sola, aparentando determinación y seguridad, me bloqueó. Ahí no es donde lo había dejado. Tenía unos cuantos años más y en mi vida habían pasado «cosas». La situación no era la misma de hacía seis años, y yo tampoco. La presión sobre mí misma de tener que hacer algo laboralmente, la presión social que espera que una mujer «de su tiempo» y con estudios «gane dinero y sea independiente» porque «casi todas las mujeres lo hacen, es lo normal, tú no serás menos ¿no?» hacían que me sintiese más bloqueada y creciese el malestar.*

Al hecho de querer salir de casa a desarrollarte en otros ámbitos, pero, a la vez, sentir un miedo casi paralizante, le llamo «estar institucionalizada» (como les pasa a algunas personas presas que llevan años en la cárcel: quieren salir de ella, pero cuando salen no saben ya cómo se vive fuera de prisión, se sienten perdidas). Y así me siento yo… ¿Solo yo?

La situación es perversa: no solo tenemos que sortear los

obstáculos que nos pone esta sociedad por ser mujeres y madres, sino que tenemos que lidiar con los pesados modelos que hemos interiorizado, que nos pesan, nos retrasan y nos paralizan.

Llegada a este punto, compañeras, solo puedo decir que nos queda mucho trabajo por hacer (vivir en un momento de revolución y transición es lo que tiene): a nivel macro, a nivel social, reivindicando y peleando para que se produzcan cambios reales en los modelos social y laboral, que imperan y que nos asfixian a las mujeres madres, y a nivel micro, a nivel personal, mirándonos a nosotras mismas con mucho amor, comprensión, conociéndonos, abrazando nuestros miedos e inseguridades, compartiendo, pidiendo ayuda si es necesario y caminando nuestro camino, que quizás no sea idílico, pero será nuestro camino.

Cuando dejé la agencia siempre pensé que lo tendría muy complicado para volver. Siempre habría una mujer más joven, no madre, que pudiera aceptar ese horario, o mejor dicho «no horario», y ganar el puesto. Y por supuesto, siempre habría un hombre dispuesto a hacer todas las horas que hicieran falta, retrasar su paternidad o dejar a sus hijos a cargo de la madre y hacer puntos para conseguir el puesto, el ascenso o lo que se propusiera. En una situación así, que es la que impera en nuestro modelo laboral, la mujer y LA MADRE siempre serían el rival más débil en una empresa. Siempre justificando si llega tarde porque tenía pediatra, siempre pidiendo perdón por ir a la tutoría de final de curso, siempre culpándose a sí misma por no poder haberse quedado a las cañas de después del trabajo, siempre sintiéndose una verdadera estafa por tener que salir a «su hora» para poder comenzar con el otro trabajo, que no es trabajo, con la otra jornada laboral, que no es laboral sino personal, con las tareas del hogar que no son pagadas porque son gratis y cada día la alejan más de su vida profesional.

Con Lucía, la tercera, llegó mi maternidad más libre y deseada. La iba a disfrutar de verdad. Pero nadie me avisó

de que llegaría una pandemia mundial y mis planes, como los de todas, se irían al traste. Lo que sí tenía claro es que con ella mi deseo de volver a ser madre iba a desaparecer, pero la realidad es que no. Cuando ya me he recuperado física y emocionalmente, conecto con un sentimiento interno tan fuerte que me deja loca. ¿Quién eres tú y qué haces ahí? ¿Cómo es posible que no te acuerdes de lo mal que lo pasas en los embarazos? ¿Cómo es posible que se te olviden las primeras semanas de lactancia materna, los cólicos, los entuertos y ese posparto que odias? Hay algo tan intenso, tan fuerte, en la maternidad que va más allá de la razón. Muchas lo sentís igual, pero os frena la vida, el trabajo, las complicaciones. Otras no lo sentís igual. Pero me he dado cuenta de que en mí la maternidad es algo que se escapa de la razón. He sido tan feliz siendo madre en los primeros meses, me ha supuesto tantos momentos de sentirme plena, que quizás me da miedo no encontrarlos de otra manera. Y a la vez pienso en los «no puedo más», los «necesito dormir», los «que crezca ya», y me invade la angustia de creerme loca o enganchada a esos primeros momentos. Pensaba que esto se iría, pero no. Y entonces recuerdo las palabras que mi amiga Paloma Blanc siempre me decía: que su relación con los bebés era similar.

He reflexionado sobre este sentimiento y pienso que solo cuando soy madre me permito parar, me permito sentir y ser sin más. Es tan fuerte física y emocionalmente ese viaje que es el único momento que me permito, aunque sean días, semanas, parar mi parte profesional, mi parte productiva, y descansar. Y no hay nada como sentir que tienes la excusa perfecta para vivir, para escucharte, para sentir la respiración de tu bebé en el pecho, mirarle sin prisa y que todo lo demás, todo el jaleo que hay ahí fuera, dé realmente igual.

¿Será esto?

Menos mal que, en los momentos de lucidez, la razón se abre paso al deseo porque mis experiencias no han sido fáciles y los riesgos aumentan cuando pasas los 40. La sociedad y la ciencia nos dicen que no pasa nada por ser

madres con esta edad, pero la naturaleza está ahí y los riesgos y complicaciones aumentan. Paloma comenzó muy joven y además tiene una capacidad que no veo en mí. Pero lo que me da tristeza es conocer tantas historias de mujeres que no han sido madres porque esperaban y esperaban una estabilidad emocional y económica que NUNCA llegó. Y no puede ser. Hace unas semanas lo hablaba en el Diálogo de Futuro de Igualdad del Plan España 2050: «Cuando llega la estabilidad económica es muy tarde. Y normalmente llega cuando tienes unas responsabilidades laborales y vas viendo los frutos de todo el esfuerzo. Entonces toca decidir si abandonar, si frenar tu carrera y ser madre o esperar y saber que quizás no llegue el momento». En esta encrucijada estamos TODAS. Unas que tiramos para delante, inconscientes, pensando que todo se colocará y sabiendo que si toca renunciar habrá que hacerlo. Otras que esperan un poco más, pero todo se va haciendo más difícil. Unido a que pensamos «a mí no me tocará», creyendo que cuando digamos «ahora» será coser y cantar. Tenemos que educar en esto también a las niñas porque tener la información y el conocimiento de lo difícil que es quedarse embarazada, en muchos casos es necesario para decidir con libertad.

Tratamientos de fertilidad que se encadenan unos con otros. Desesperación y mucho dinero para muchas mujeres que no consiguen hacer realidad su deseo. Procesos de adopción eternos y complicados que agotan a cualquiera. Y mientras, niños y niñas esperando una familia.

En vez de comprometernos toda la sociedad en ayudar a las mujeres a cumplir su deseo de ser madre, poner las facilidades para acompañar y hacerlo posible, es más fácil engañar, no contar la verdad. Es más fácil que las grandes empresas apoyen la congelación de óvulos en vez de favorecer la conciliación y apoyar la maternidad. Es la mayor de las incoherencias. El deseo de ser madre debe ser tuyo y no estar condicionado. Pero la realidad es otra. El deseo de ser madre está condicionado por la situación económica, por las creencias culturales, por la educación

recibida, por los modelos que nos acompañan, por el momento profesional que vives, por las facilidades para conciliar, y no solo depende de nosotras.

Así que hoy en día sigo pensando que no he deseado ser madre libremente, que mis circunstancias lo han determinado en cada momento. En un momento de mi vida no lo pensé mucho, no tenía la información y sucedió. Ahora puedo permitírmelo y sé que estoy en el límite, no tanto de edad sino de posibilidades, y entonces siento que se acaban las oportunidades y el deseo vuelve. Y no es que haya perdido la cabeza, es dejarse llevar por lo que de verdad sientes. Y siento que no ha llegado el final. Este será un secreto entre nosotras y no quiere decir que me lance a la aventura de ser de nuevo madre.

¿Cuántos hijos o hijas tendrías si no hubiera límites económicos, sociales, culturales, si no existieran barreras de juicios o de culpas que nos han impuesto?

Mientras pongo en palabras mis deseos de ser madre de nuevo, me acuerdo de mi amiga **Beatriz Nava,** madre de cuatro, y de lo que me contó cuando fue madre por última vez…

Cuando pensaba en tener mi cuarto hijo no me sentí apoyada por mi entorno, en general cualquier comentario era del tipo: «¿Qué dices?» «¡Estás loca!». Y ya cuando confirmamos el embarazo y lo contamos las reacciones no dejaban de sorprenderme: «¿Cómo? ¡Uf, madre mía...!»; era como si se asustaran de lo que estábamos haciendo.

Sentía mucho miedo y no quería contarlo en el trabajo... me parecía como si estuviera haciendo algo no permitido, como si estuviera asumiendo un riesgo y por supuesto terminando de dinamitar mi ya inexistente carrera profesional con reducción de jornada.

¿Quién decide cuántos hijos debe tener una familia? ¿Cuál es un «buen» número? Nosotros deseamos tener un cuarto hijo porque éramos muy felices y estábamos disfrutando muchísimo mientras crecía nuestra familia. ¡Además, para nosotros los hermanos son el mayor tesoro! ¿Por qué teníamos que ponernos

límites?

Vivimos en general con mucho miedo aun teniendo todas las comodidades, ¿qué absurdo, no? Ojalá la empresa apoyara más a las familias, ojalá nos atreviéramos a tener los hijos que deseáramos tener, ojalá nuestra familia fuera la que soñamos.

Todavía me estremezco cuando recuerdo aquel día.

Es como si todavía viera el bolso tirado sobre mi mesa de trabajo en la agencia con todas mis cosas, el ordenador encendido con el diseño de un folleto a medias, mi chaqueta en la silla, porque no hacía frío y para salir un momento la dejé allí. El trozo de sándwich que me comía delante del ordenador para no perder el tiempo. La vida congelada porque algo estaba a punto de pasar.

Es como si todavía sintiera esa sensación de no saber a dónde ir, de no saber hacia dónde caminar. Esa sensación de perderte sin rumbo. Aquel día me perdí. Aquel día sentí la locura cerca de mí, sentí cómo se apoderaban de mí los pensamientos negativos sin control. No sabía qué hacer. No sabía si volver a la oficina. No quería ver a nadie, no quería tener que dar explicaciones. No iba a volver. No sabía si llamar. No me sentía capaz de decirlo. Porque me sentía fuera de mí, como esas veces que sales de tu propio cuerpo, viendo desde fuera la escena como si fueras espectadora de una película que tú no has pedido ver.

Esa sensación de quedarte paralizada con tres palabras golpeándote fuerte: **síndrome de Down.**

Aquel día sentí el dolor sin filtro. EL DOLOR de verdad. Sentí un dolor emocional tan fuerte que se tornó físico, recorriéndome el cuerpo en milésimas de segundos. Me mantuve fuerte. Oía una voz fría y distante de aquella doctora, pero no escuchaba nada. Miraba esa cara triste y apagada, de pelo corto y canoso, gafas redondas y bata blanca, pero no veía nada. Absolutamente nada. Escuché palabras: prueba, amniocentesis, probabilidades, riesgo muy alto, pero no entendí nada. No pude contener las lágrimas. «Tienes que hacerte la prueba», me decía. «Es que

ahora mismo no sé ni qué es, tengo que pensarlo». «No puedo pensar», llegué a decir. «Piénsalo, sí, pero es la única opción para saberlo con total seguridad». Tenía las manos heladas, pero el cuerpo ardía por dentro. El corazón acelerado sin poder controlarlo. Y a la vez la sensación del cuerpo flojo, sin fuerzas. Me levanté, bajé las escaleras. Eran 6 tramos, 3 por planta. La consulta estaba en la tercera planta del centro de salud que estaba en Bravo Murillo. Al salir había que caminar un poco hasta el paso de cebra, pero recuerdo cruzar sin más, casi sin mirar y llamar cuando estaba pasando por delante de la gasolinera. Recuerdo el momento y la sensación. Empecé a andar sin saber a dónde ir… Pasé de largo la parada de metro. Saqué el teléfono y la llamé:

—Mamá, síndrome de Down, mi niña…

—¿Qué pasa Laura?

Mi madre no me entendía porque las palabras se mezclaban con sollozos.

—Puede que la niña tenga síndrome de Down. Hay una probabilidad muy alta, mamá.

Y no poder seguir y contárselo llorando con el corazón a punto de estallar y no querer hablar más porque tenía que colocarlo todo en mi interior. Porque ni siquiera entendía lo que me habían contado. Colgué.

Me volvió a llamar y no lo cogí. Mandé un mensaje: «Ven a recogerme por favor».

—Llévame a algún lugar sola, que no haya nadie.

Es como si todavía me viera desde fuera, con mucho dolor, gritar en mitad de aquel parque solitario: «¡Ahhhhhhhhh!» «¿Por quéééééé ella?».

Y el silencio de la nada como respuesta.

¿Por qué ella? No puede ser. Mi niña. Mi niña. Y no conseguía decir nada más. Solo llorar y abrazarme fuerte a mi barriga y a ella.

Es como si todavía sintiera su mano tocándome, su abrazo sin saber cómo consolarme, sin saber qué decir. Pero a mi lado, como siempre ha hecho, cuidándome hasta cuando no sabe cómo hacerlo, hasta cuando no me dejo que

me cuide. Siempre a mi lado.

Es como si todavía pudiera tocar mi barriga mientras me caía el agua caliente en la bañera horas después. El móvil se encendía, pero estaba en silencio y no quería hablar con nadie. No podía hablar. Mientras el agua me caía, me sentía culpable. «Tienes que calmarte, no puedes estar así, por ella». Me decían. Y me tocaba la barriga pidiéndole perdón: «Te quiero igual mi vida, te quiero igual pequeña, perdóname, todo está bien». El ataque de nervios dejó paso a la tristeza infinita de que nos tocara y a un cansancio enorme. Pero tú eras tú, daba igual con un cromosoma más o no, pero eras mi niña. Y la culpa me invadía a cada rato, mientras me preguntaba si yo estaba preparada para ese viaje.

Fueron días de buscar información, de volverme loca, de pedir segundas opiniones. Y llegar a la misma conclusión.

Tenía 29 años. La probabilidad de que el triple *screening* saliera alterado por riesgo alto de síndrome de Down debería ser mínima. Pero el porcentaje era altísimo. Había 1 probabilidad de 60 (1/60) de que fuera mi lotería.

Dos semanas antes mi hermana había estado en Madrid para acompañarme a la ecografía de las doce semanas. Nos habían dicho que casi seguro era una niña. Habíamos comprado dos cositas en una tienda de Gran Vía para comenzar a ilusionarnos con su llegada: un pijamita y un conejito beis con orejas rosa. Era pronto, pero ¿qué podía salir mal? Mi hermana sería su madrina y estábamos tan emocionadas. ¡Una niña! ¡Voy a tener una niña! Recuerdo perfectamente nuestro café en la tienda National Geographic, el vestido estampado que llevaba con un cinturón para marcar barriguita y la felicidad de que la habíamos visto perfecta, su perfil tan definido. ¡Era preciosa!

Cuando me dieron los resultados del triple *screening* escondí el conejito en un cajón junto con aquella primera ecografía, le di un beso, pero no era capaz de tenerlo en un lugar visible. El conejito esperó paciente algunas semanas

más.

No estaba preparada para ser madre. No estaba preparada en general. Ahora lo sé. No sabía nada de la maternidad. Solo que debía ser lo más maravilloso que podía vivir una mujer. Y que esa era mi salvación para encontrar el verdadero propósito a mi vida. Yo, insatisfecha por naturaleza, por fin encontraría un poco de calma interior por la felicidad que ser madre me iba a proporcionar. Pero ahora el sueño de la maternidad se tornaba pesadilla y los castillos de princesa se desmoronaban.

Lo de la paz mental ha sido una constante en mi vida. Durante mucho tiempo pensé que esa paz mental llegaría cuando consiguiera mis deseos, mis sueños, ser lo que quería ser, llegar donde quería llegar… Qué desasosiego sientes cuando de repente ves cómo vas consiguiendo esos sueños y la paz mental se aleja de tus manos, incluso más. Porque esos sueños normalmente son metas que suponen exigencia, esfuerzo y constancia. Cuando llegas a conseguirlas, esas metas se convierten en otras, tus objetivos se enlazan a otros más complejos y sientes presión por no ser capaz de sentir esa paz mental que anhelabas. Y dejas de disfrutar y de celebrar las cosas. Y entonces te planteas: ¿para qué quería yo conseguir todo esto si no era para ser feliz?

Hace poco escuchaba el *podcast* de mi admirada **Charo Vargas,** más conocida como Charuca, famosa en las redes por sus agendas, por su radiomente y por inspirarnos a muchas a ser «jefas de nuestra vida». Hablaba con Enric Sánchez, comunicador y pareja de La Forte, otra grande. Decía Enric que su propósito de año nuevo era conseguir la paz mental. Y me sentí tan conectada a sus palabras. Hablaba del emprendimiento y de cómo emprender si no te hacía feliz de nada servía. Hay miles de libros que hablan de cómo ser más productivos como el famoso libro de *La semana laboral de cuatro horas*, de Timothy Ferris, que escuché hace poco en audiolibro. No se trata de trabajar

poco, se trata de enfocar muy bien lo que haces. Pero todos estos libros, por muy buenos que sean, tienen un poso de hacerte sentir que si emprendes es posible trabajar menos, cada vez menos, mucho menos, cuidarte más, dormir mucho, hacer yoga, tres retiros espirituales al año, practicar surf, vela, escalada, viajar, viajar mucho y lanzar *start-ups* diarias. Cuando tú estás intentando sobrevivir a este mundo loco que es ser autónoma, escuchar ciertas teorías, en vez de inspirarte, te cabrea. Y piensas: ¿qué leches estoy haciendo yo mal? Hay que desmitificar mucho el emprendimiento, de verdad os lo digo. Porque nos lo venden como la solución a nuestros problemas laborales. Y nada más lejos de la realidad: si crees que esto es llegar y besar el santo, mejor no des el paso. Hay que trabajárselo mucho, pero mucho.

En esto no ayuda nada Instagram. En cuanto termine de escribir voy a ir a hacer *unfollow* a todos los emprendedores que sacan adelante sus negocios desde la otra punta del mundo, dándose un masaje balinés y sin pizquita de ansieté. ¡Venga ya!

Pero volvamos a la soledad que a veces sientes cuando «supuestamente» has conseguido lo que querías, como es «ser madre». ¿Esos deseos son propios o son impuestos socialmente? Sea como sea, la soledad llega y te invade de un modo tremendo.

7 de cada 10 mujeres se sienten solas durante la crianza. Este dato desolador se desprende de nuestro estudio *Las Invisibles* y demuestra tres aspectos muy importantes.

Por un lado, que vivimos la maternidad en soledad, sin compartir lo que realmente sentimos y experimentamos. Seguramente por la presión social de que no nos vayan a tachar de Malasmadres. No reconocemos que estamos cansadas, ocultamos cómo nos sentimos porque hay un miedo enorme a que se ponga en duda nuestro amor por nuestras hijas. ¿Hay algo peor que una madre arrepentida o una madre que

no quiere todos los días? Adrienne Rich lo decía y cuando la leí me sentí aliviada y menos sola: «Nadie ama todos los días, a todas horas. Las madres tampoco». Gracias Adrienne por existir y abrir el camino de la soledad de la maternidad cuando no cumples con el modelo social establecido. Hoy en día yo me sigo callando muchos pensamientos impuros. Es gracioso porque muchas de las cosas que cuento en redes sociales no las digo en mi vida diaria. Para desahogarte y proclamarte Malamadre necesitas sentir a una cómplice al otro lado. Si no, yo paso de vender mis verdades. Porque ninguna madre quiere sentir que juzgan el amor por su hijo. Solo podemos hacerlo nosotras. Y el amor no es tan intenso y estable cada día. El amor fluctúa y depende de numerosos factores. Y no solo de cómo tú te encuentras, sino también de cómo actúa tu hija en un momento dado. Y cambia según la etapa. No siempre tu hija te cae bien, no siempre ella es perfecta y lo darías todo por ella. Porque como todas las personas hay días que no soportas su comportamiento, que no estás de acuerdo o que sientes que te cae mal. Cuando crecen y va formándose su personalidad te retan y se complica la relación de admiración que había de ella hacia ti y entonces te reconoces como otra nueva madre. Ya no eres una madre que protege, ahora eres una madre que molesta y qué difícil volver a encontrarte de nuevo. Pero sigues ahí, intentando educar, ser ejemplo y llega un día que vuelve y que te sorprende porque fuiste paciente, aunque no sea de tus grandes virtudes, y ella vuelve. Esto es ley de vida, que diría mi madre. Porque cuando llega este momento en el que tu hija «te odia», inevitablemente viajas al pasado de tu adolescencia y te ves con los ojos que tu hija te mira ahora. Y lo entiendes y lo comprendes y lo transitas, estando a su lado sin que te vea, pero permitiéndote también tu tiempo, tu espacio para que ella entienda que tu amor es eterno, pero tiene límites, que tu amor es infinito,

pero también se rompe. Es curioso que compartía la frase de Rich al inicio del club y todas las mujeres la aplaudían. Ahora no tanto. Y veo cómo en diez años la maternidad está cambiando y quizás estamos viviendo un cambio de pensamiento o una exaltación de la culpa o un miedo a ser madres libres, a destapar nuestro sentir. Si asumimos que no amamos todos los días, a todas horas, no de la misma manera, alivia mucho, porque nos quita carga, nos permite ser vulnerables, no nos penaliza cuando no podemos más y nos gustaría olvidarnos por un buen rato de que somos madres. Por eso es tan sano tener nuestro espacio, compartir nuestros sentimientos con otras mujeres que puedan sentirse como nosotras, para no sentirnos solas.

Otra de las razones por las que vivimos la maternidad en soledad es porque somos eternamente juzgadas. Hagamos lo que hagamos, si damos el pecho o damos el biberón, si colechamos o no, si practicamos *baby led weaning* o no… Si le estimulamos poco o mucho, si le dejamos usar la tecnología o la prohibimos. Esto nos culpabiliza al extremo. Nuestra crianza y nuestra educación siempre a debate, siempre debajo del yugo, para que nos sintamos mal. Así que esto nos lleva a vivirla en soledad, sin compartir y con más miedos.

Y por supuesto aquí entra en juego otro factor: la sociedad no se corresponsabiliza de los cuidados. Y quizás esta es la clave. Porque si las madres no nos sintiéramos tan solas criando, si realmente estuviéramos apoyadas, con recursos y estructuras formales, ¿llegaríamos a ese cansancio extremo que nos impide en muchas ocasiones disfrutar de la maternidad? Estoy segura de que no. La pandemia me lo ha dejado claro. Durante este tiempo hemos imaginado, por un momento, dejando la locura del teletrabajo y el telecole a un lado, cómo nos comportaríamos si tuviéramos más tiempo para criar y

educar. Y ha sido un contexto irreal. Porque realmente muchas de nosotras no queremos cuidar veinticuatro horas siete días de la semana en casa, sin salida ni más vida. Pero el hecho de no tener que desplazarnos a los colegios, a las oficinas y de no tener que ir corriendo todo el día en espiral nos hizo experimentar estar más presentes en la vida de nuestros hijos e hijas y pensar que otro modelo donde los cuidados fueran prioridad y alrededor de ellos se dispusiera la vida era posible. En mi caso, después de unos años muy intensos de trabajo, poder compartir más tiempo con ellas me ha hecho reforzar la confianza y descubrir muchas cosas de ellas que no conocía: pensamientos, inquietudes, emociones… que no daba tiempo a compartir en el bucle acelerado que vivíamos cuando teníamos oficina en Madrid. El teletrabajo no es la solución, pero a algunas personas, sobre todo emprendedoras como yo, nos ha dado la oportunidad de organizarnos de otra manera. Recuerdo en plena pandemia cuando le pregunté a mi hija mayor:

—¿Eres feliz pese a no poder ver a tus amigas y no salir de casa?

—Yo sí, mamá, soy feliz. Estar con vosotros todo el día en casa me hace feliz.

Su respuesta fue reflejo de que nos necesitaba más cerca y echaba de menos estar más tiempo juntos. No podemos culpabilizarnos por no estar más tiempo con nuestros hijos porque no depende de nosotras, pero sí tenemos que plantearnos y exigir un modelo laboral que no exija tantas horas y que nos permita otros usos del tiempo, otra relación entre el trabajo y la vida. Por ahora eso se nos antoja tan complicado que, por esa falta de tiempo, no nos quedan fuerzas ni para reivindicar. Y entonces seguimos cansadas, estresadas e infelices, anhelando ser más pacientes, mejores madres. Esperando una felicidad que no llega y que no depende de nosotras. Buscando en nosotras el error, la culpa por no ser las mejores madres que debemos ser.

Por no ser esas madres perfectas que esperan de nosotras.

Este cansancio extremo ahora lo llaman *burn out* parental y tiene difícil solución. Porque además nos han dicho que tener un hijo o una hija nos daba la felicidad o daba sentido a la vida. Y cuando no te sientes así, otra vez la culpa.

Es curioso esto de la felicidad y cómo la vinculamos a la maternidad, ¿verdad? Me leí el libro *Deconstruyendo la felicidad* de mi querida amiga (y para mí, mentora) **Margarita Álvarez** en el hospital, la noche que pasé junto a mi madre el día 11 de diciembre de 2020 cuando la operaron de un melanoma que apareció para enseñarnos que la vida cambia en cuestión de minutos.

—O no es nada o es muy malo.

Es la frase que nunca querríamos escuchar. Era octubre de 2020, estábamos en casa de mi madre mi hermana y yo y alguno de nuestros hijos por ahí pululando.

—Laura, mira el lunar de mamá, dice que le duele.

—No es nada, anda ya niña…

—A ver, mamá.

Mi madre, quitándole importancia, como hacen las madres, decía que le había cambiado de color, le había salido sangre, le picaba... Mi madre y yo tenemos la piel llenita de pecas y lunares. Ella más.

Yo de los melanomas no es que supiera mucho la verdad. Mi desconocimiento unido a que soy un poco «dejada» con el tema médicos hacían que mi primera reacción fuera: «Eso no es nada, a mí me pasó una vez en un lunar». Pero mi hermana, que a insistente cuando tiene una intuición nadie le gana, repetía: «Sí, seguro que no es nada, pero tiene mala pinta y siempre se dice que cuando un lunar cambia hay que revisarlo». Y así un buen rato.

Así que cuando vi de nuevo el lunar me puse por un segundo en lo peor y seguidamente hice lo que tanto me cuesta, pedir un favor. No me gusta molestar, pero en tiempos pandémicos y viendo la reacción del médico de

cabecera y lo que podía tardar la cita del dermatólogo, dije:

—Voy a mandarle una foto a Ana.

La doctora Ana Molina es una de esas personas generosas, pero al límite. Si la necesitas, ella está, te ayuda, te acompaña… La conocí gracias a mi amiga Marián (Boticaria García), que tiene un radar con la gente que merece la pena y no se equivocó. Ella lo vio claro. Había que analizarlo lo antes posible. Cuando fuimos a que se lo quitaran, respiramos porque el doctor dijo que tenía buena pinta, pero que era necesario descartar que fuera algo grave. Y esperar una llamada. ¿Hay algo peor que esperar una llamada de unos resultados? El tiempo que siempre vuela adquiere una dimensión eterna, ¿verdad? Y la llamada llegó y me rompió la vida. Nos rompió la vida.

—Laura no es de los malos malos, pero es grave, hay que hacerle un TAC a tu mamá, ver que no ha pasado a la sangre y operar, claro.

«Todo iba demasiado bien», «algo nos tenía que tocar», «no puedo perderla, la necesito mucho», «no le he dedicado todo el tiempo que se merece», «soy una egoísta», «por algo tenía que volver a Málaga, esta era la verdadera razón de estar aquí», «no puedo», «no voy a saber» …

—Mamá, tenemos que contarte algo.

Y el mundo encima. Sus ojos me transmitieron miedo por primera vez en la vida. Ese instante se congeló para siempre. No era ella o era ella, pero vi una mirada que no conocía. Mi madre fue otra persona esos meses, creo que no era capaz de gestionar cómo una madre va a mostrarse preocupada y con miedo. Ella no podía permitírselo, no sabía hacerlo. Y estaba distante, preocupada. Acostumbrada a ver siempre a mi madre sonreír, costaba verla así.

Esa tarde, fuimos solas mi hermana y yo. Bueno no, íbamos con Luchi, pensamos que llevarnos al bebote de la familia lo haría todo más fácil y así fue. Cuando no sabes qué decir o cómo reaccionar, un bebé y su amor fácil ayudan. La abrazas, le haces una carantoña, hace una gracieta, ajena al dolor de ese instante, y todo se lleva mejor.

—Todo va a salir bien mamá.

Y todo ha salido bien.

Recuerdo a mi padre nervioso, pero reaccionando con mucha calma y sentido del humor. «El autobús de tu madre todavía no tiene que pasar», decía una y otra vez. Nos reíamos mientras nos limpiábamos las lágrimas.

La noche de la operación pedí quedarme con ella. Mi hermana no me discutió aquello. Las dos sabíamos, sin hablarlo, que yo necesitaba estar porque ella había estado tantas veces, había vivido situaciones muy difíciles cuando yo vivía lejos. Y yo necesitaba compensar el tiempo de «mala hija» estando a su lado. Mi madre no quería que me quedara. Porque no iba a dormir nada. ¡Cómo es! Yo no quería dormir, solo quería estar a su lado.

Cuánto les cuesta dejarse cuidar. Eternas cuidadoras, que han dado su vida por los demás, que han cuidado demasiado y ahora no saben dejarse cuidar y quizás tampoco nosotras sabemos cómo cuidarlas.

Recuerdo estar en la sala de espera, esperando a que me llamaran para verla entrar en el quirófano. Nunca había visualizado un momento así, pero ahora pienso la de cosas que le hubiera dicho y no le dije. Me quedé muda, sin palabras, solo le di un beso en la mejilla. Me impresionaba tanto verla allí tumbada, en silencio, que no supe qué decir. El miedo inundaba el aire y el tiempo se detuvo y yo no supe decir nada. Ni un «te quiero, mamá», ni un «todo va a salir bien», nada, solo un beso y le apreté su mano contra la mía. Al darme la vuelta y separarme de aquella cama móvil, no podía dejar de llorar. Me aterraba pensar que al operar vieran que algo no estaba bien, que era peor de lo esperado, no podía respirar. No podía pensar. Solo quería que pasaran las horas y que acabara la angustia. Me aterraba pensar en no volver a verla. Creo que ese pensamiento te ahoga irremediablemente en una situación así. Yo acababa de llegar de Madrid y necesitaba más tiempo cerca de ella. Por primera vez los papeles se habían cambiado. Era yo la que esperaba, la que la cuidaba, la que estaba a su lado.

A veces pienso que no sé querer a mi madre y eso me

atormenta. A veces pienso que no soy capaz de decirle cosas que me gustaría decirle. A veces pienso que la vida se detiene a su lado y que no hace falta nada más y que si pienso en los momentos de mayor paz y felicidad, me traslado a la infancia, a su lado, a sus abrazos de noche, a su mano sobre mi frente, al «te quiero, cuídate» de nuestras despedidas. Y entonces el dolor se apaga y me digo que quizás eso es querer y que no hay que pensar más. Pero otras veces siento que no nos conocemos de verdad porque hay tanto que callamos y no decimos, en ocasiones por miedo, otras por vergüenza y muchas porque no sabemos hablar de cosas que nunca hemos hablado.

Desde que soy madre la admiro más, la respeto más… Y me arrepiento de actitudes mías, de no valorarla lo suficiente, de creerme que todo lo merecía por el mero hecho de ser «hija». Pero ella siempre dice, es «ley de vida» y a todas nos pasa como si de una cadena de amor-odio-amor se tratase. Cuando eres madre irremediablemente te pones en su lugar y ahora te golpea fuerte la hija que fuiste. Porque no supiste amarla lo suficiente, no supiste abrazarla más. Hay un momento en la adolescencia que te alejas. Y sé que es normal, pero me encantaría volver y gritarme: «Eres tonta, ¿o qué te pasa?». Ahora que soy madre, las cosas se ven muy distintas, vas viviendo todo lo que ella vivió y la comprendes. Y ahora que mi hija mayor va llegando a la adolescencia y se repiten los comportamientos, comienzo también a perdonarme, a entenderme. Mi abuela Amelia, la madre de mi madre, murió demasiado joven, sin que mi madre pudiera reconciliarse de verdad con ella, entenderla y vivir la maternidad a su lado. Se fue cuando más la necesitaba. Y ahora sé lo duro que tuvo que ser. Hasta que no fui madre no fui consciente de lo que había tenido que sufrir mi madre al perderla, al echarla de menos en tantos momentos, sobre todo cuando fue madre.

Antes de salir hacia el hospital pasé por el despacho y miré mis libros. ¿Cuál me llevaba? Necesitaba una lectura especial, que me ayudase en ese tránsito, que me enseñase a

vivir. El de Margarita y la felicidad me estaban esperando.

Aquella noche en el hospital fue un regalo para mí y eso que no pegué ojo, no por acompañarla y no por leerme el libro entero, que lo hice, sino porque me olvidé el sacaleches. Y tuve que estar dando paseos al baño a estrujarme las tetas con la mano y poder pasarla lo mejor posible. Fui a una farmacia de guardia y no había sacaleches manual. Lo más fuerte fue que estaban operándola en el Materno, Hospital de Maternidad de Málaga, y no había allí un «dichoso» sacaleches, aunque fuera manual. ¿Cómo podía ser esto? Pregunté a enfermeras y nada, así que allí estaba en ese baño, cuya limpieza dejaba mucho que desear, agachada frente al váter, sacándome la leche cual aspersor con la mascarilla puesta, pero no dije nada. La leche salpicaba la tapa, las paredes, pero poco podía hacer yo por dirigir aquello. Al terminar, con papel higiénico dejé aquel baño más limpio de lo que jamás lo habrían visto.

—¿Cómo estás?

—Muy bien, mamá, descansa.

Así que esa mañana al llegar a casa disfruté como nunca cuando Luchi se enganchó al pecho. En ese momento, cuando liberas oxitocina y sientes ese momento de paz y felicidad, pensé, «hoy dar teta es mi felicidad del día». Y además la operación ha salido bien.

> *La felicidad se produce cuando coinciden lo que él llama «nuestra vida proyectada», que es aquello que queremos ser, con nuestra vida efectiva, que es lo que somos en realidad.*
>
> *Ortega y Gasset*

«El cerebro busca nuestra supervivencia, no nuestra felicidad, y por eso recordamos mejor lo negativo, porque es lo que nos ayuda a aprender a evitar situaciones de riesgo en el futuro», dice ***Elsa Punset*** *en el libro* Deconstruyendo la felicidad *de* ***Margarita Álvarez.*** *Un libro que pone en datos la felicidad, que la deconstruye para encontrar los ingredientes que la hacen posible. Un libro que te cuestiona cómo lo estás haciendo para encontrar el camino y que referencia estudios que me*

sorprendieron sobre la edad en la que somos más felices y cómo las mujeres nos mantenemos más en los extremos, o somos muy felices o infelices.

Una de las cosas que me enseñó precisamente Elsa Punset cuando charlé con ella para el *podcast* fue precisamente que no podemos atormentarnos por aquello que no controlamos, que está fuera de nuestro alcance. Que como si se tratara de las olas del mar hay que dejarlas su curso e ir viendo, como espectadoras, cómo se van acercando y alejando, siendo conscientes de que su fuerza es superior a nosotras mismas. Cuando me supera algo, recuerdo esto: «Mira las olas del mar, sigue las olas, ¿puedes detenerlas?». Hay muchas cosas en esta vida que llegan sin esperarlas y ante eso no podemos más que adaptarnos, dejar que todo se vaya colocando y nos muestre nuestro camino. Dejar ir las olas del mar no nos hace felices, pero sí puede evitar que nos sintamos eternamente infelices. A veces la felicidad consiste en evitar el dolor, la angustia y la incertidumbre constantes. O a veces, como diría mi amiga Teresa Robles, eres capaz de ser feliz en dolor. Eso para mí ya es otro nivel, solo al alcance de las personas con mucha fe.

El otro día terminé de ver la serie *La asistenta*. Mi relación con las series es un poco obsesiva. Sueño con ellas. Cuando me gustan, me levanto por la mañana deseando que llegue la noche para ver el siguiente capítulo. Tal vez porque mi relación con la vida es, en general, así. Demasiado intensa. No consigo ver las cosas desde fuera, sin más. Empatizo al extremo de que me duelan las historias de las series, a sentirme reflejada en esto o en aquello, a buscar personas que relaciono con esas historias y tener la necesidad de ayudar. Durante días me quedé enganchada con la historia de Alex y Mady. Con el deseo de que acabase bien y tuvieran por fin la oportunidad de ser felices. Me sobrecoge la escena en la que ella es engullida por el sofá y su mente se queda atrapada en otro lugar, que hace que su cuerpo flote, mientras su mente se hunde, su

cuerpo se paraliza y ella parece anestesiada sin reaccionar, sin sentir, sin vivir.

En uno de los capítulos finales, Alex plantea un ejercicio a algunas mujeres del refugio de supervivientes de violencia machista en el que viven ella y su hija. Les pide que escriban «el día más feliz de su vida». Algunas conectan con la infancia, otras con el mar, con las amigas o con lo que fueron. Todas ellas describen con detalle preciso ese día, el olor de ese día, las frases que recuerdan de ese día y cómo se sentían. Todas ellas se abrazan a ese día para calmar el dolor de su realidad y del sufrimiento que pasaron. Acuden a ese día para protegerse. Alex cuenta que su día más feliz aún no ha llegado… Estaba a punto de ocurrir y era por lo que tanto había luchado en el último año.

Me acosté esa noche pensando en ello: el día más feliz de mi vida. ¿Hay un día de verdad? ¿Es posible un día completo que sientas que eres feliz todo el rato? Como en todo, habrá personas que lo sientan así y otras que no. Pensando en esto me di cuenta de que para mí la felicidad son sensaciones. La primera sensación que me vino a la cabeza fue la imagen de Luchi en mi pecho derecho, meses atrás, mirándome mientras mamaba y riéndose. La sensación de sentirla riéndose con mi pezón en su boca es una de las experiencias más brutales que he vivido. Cuando por la noche se despierta también arrastro los pies, la cojo en mi pecho y se calma en un instante, sintiendo su respiración y con su manita tocándome el cuello con movimientos rápidos que la relajan. Felicidad es sentarme a escribir este libro con una nota de Julia sobre el portátil que pone: «Mamá, te quiero». Felicidad es tumbarme al lado de la cama de Carla y escucharla leer con esa lentitud propia de los 6 años y reírnos porque se equivoca o se inventa las palabras porque está cansada y me dice «mamá, sigue tú». Felicidad es el abrazo fuerte de él cuando no puedo más y solo quiero que me abrace. Más fuerte, más fuerte, no digas nada, abrázame. Felicidad es abrir la puerta a mi padre y charlar con él cinco minutos en la entrada

porque tiene prisa y solo pasaba a dejarme unas croquetas de mi madre. Felicidad es coger entre mis manos las manos de mi madre, esas manos que me han curado tanto, esas manos que han vivido tanto y que han callado demasiado. Felicidad es encontrarnos un sábado por la tarde en casa de mi madre y escuchar a mi sobrina decir «tita». Felicidad es imaginar que esas sensaciones nunca morirán.

Y cuando pienso esto, me doy cuenta de que a mí ser madre sí me ha hecho más feliz, mucho más feliz. Seguramente porque me ha ayudado a priorizar, a poner en su sitio muchas cosas y a regalarme sensaciones que me ayudan a alejarme de otras que me atormentan. La maternidad me ha hecho bajar a tierra, quitarme importancia y experimentar sensaciones que son imborrables. La maternidad es el lugar donde volver cuando me pierdo. La maternidad es la verdad que mueve la vida, pase lo que pase, ellas me necesitan, en ellas encuentro la calma y la serenidad. Y esos momentos, donde todo lo demás no importa tanto, son felicidad porque son espacios imperturbables de amor.

La maternidad te pone en el espejo tu reflejo más amargo, tu verdad, tu desnudo del posparto, tu renuncia posterior, y te arroja sin piedad una realidad que no esperabas. Y en esa encrucijada, aprendes a reconocerte, a quererte mejor y vivir un nuevo camino. La maternidad es la oportunidad de despojarte del ego, de las creencias, de las mentiras impuestas de una sociedad individualista. La maternidad te regala el amor, que no espera nada a cambio. El amor de verdad.

Continúo con aquel día en el que la vida se paró.

Durante los días que pasaron me encerré en mí misma, no quería hablar, no quería que me llamaran, no quería ver a nadie. Me quedaba enganchada en mis sentimientos, no acompañaba las emociones, me quedaba atrapada en ellas. Nunca sabemos cómo vamos a reaccionar ante una situación difícil, ¿verdad? Al menos yo con la edad he

aprendido a no creerme la más lista de la clase, pensando en «yo haría esto o lo otro» cuando vivimos situaciones inesperadas o cuando las vemos en otras personas. Porque luego la vida te sorprende. La experiencia me ha demostrado que cuando algo me preocupa mucho y no tengo las respuestas, tiendo a no hablar. Es algo que ya sé que me pasa. Necesito primero colocarlo todo en mi interior, comprenderlo, pasar esa curva del duelo que llaman y comenzar la aceptación para poder compartir con los demás lo que siento. Seguramente no es la mejor de las reacciones o sí. No voy a juzgarme a mí misma. Tengo la suerte de tener una pareja que me respeta en este sentido. Cuando me encierro en mí misma sí me avisa. Me dice «estás ida», refiriéndose a que no estoy presente. Y es así. Normalmente me retraigo y escondo en mi interior. Hay quien lo vive totalmente al revés, necesita contarlo para que no le duela tanto. La única amiga que dejé que me llamara fue Eli, mi amiguita del alma, como yo la llamo. Lo nuestro es sobre todo una cuestión de años. Es de esas amistades que están porque tienen que estar. Que nacen en la infancia y que hemos compartido tanto que nunca pueden morir. Eli me conoce y sabe cómo me siento hasta en la distancia. Y ella estuvo ahí, a mi lado, acompañándome sin exigir. Y lloré mucho porque no entendía por qué me estaba pasando esto a mí.

A Eli tuve miedo de perderla un día y quizás por eso la necesito siempre a mi lado.

Hemos vivido tanto juntas que sería imposible una vida sin ella porque sería como borrar parte de mí. Hay personas, muy pocas, que son parte de tu historia, de tu vida, de ti misma, ¿no os pasa? Además, Eli tiene una memoria buenísima, todo lo contrario que yo, así que la necesito para que me recuerde historias vividas, aunque algunas mejor no recordarlas, ¡ja, ja! Menos mal que en aquella época no existían las redes sociales, si no… miedo me da nuestra huella digital, amiga. Conocemos todo de la otra, cuando digo todo es (casi) todo. No hay secretos entre nosotras. De pequeñas, pasábamos los veranos juntas cada

día, haciendo planes, donde iba una, iba la otra.

Hace poco me dedicó un audio para un *podcast* muy especial en el que mi hermana Amelia me entrevistaba y dijo algo que me hizo mucha gracia: «Pasábamos todos los días juntas y nunca nunca me aburría». Después de eso confesaba que a veces le gustaría ser más cariñosa porque yo lo soy, y empezó a llorar y ya no paró hasta el final del audio. «Eli, no te preocupes, te quiero como eres y eso está bien».

Por las tardes a veces no teníamos nada que hacer, los veranos para dos niñas eran muy largos. Como cada tarde, nos íbamos de paseo a «la casilla», una casita de hojalata a la entrada del río seco que nos llevaba a la playa. Hace un par de meses pasé por allí, de camino a casa de mi hermana, y ya no está. Me dio pena. Los veranos de entonces eran distintos. Tendríamos 8 o 9 años, pero íbamos solas. Con nuestras 100 pesetas (20 duros) a comprar una bolsa de chuches. La casilla tenía dos entradas, la de «los hombres» y la de los demás, normalmente mujeres, niñas y niños. La primera era la principal y daba a un bar donde solo había hombres, bebiendo vino. A cualquier hora, siempre había un hombre allí, en la barra bebiendo. Solo hombres. La única mujer: la dueña que a veces servía el vino. Una barra y algunas mesas donde jugaban al dominó. A la vuelta, una puertecita lateral que daba a la tienda de alimentación, por la que siempre entrábamos nosotras. Mi madre, cuando volvíamos de la playa, paraba allí a comprar a veces la fruta. Las dos niñas del matrimonio que regentaba la casilla nos atendían en el quiosco y allí nos quedábamos un buen rato decidiendo qué nos comprábamos. Recuerdo la cara de una de las hijas de la dueña mirándonos con aburrimiento. Pensaría: «Pa' 20 duros que tienen, lo que tardan estas dos». Pero es que era nuestra mayor aventura de la tarde y había que decidir bien. De vuelta, teníamos distintas opciones: pasar por las pistas de tenis y subir por la cuesta de detrás hasta Campomar o dar un paseo más largo. Había algo que nos encantaba. Nosotras vivíamos en los bajos de un bloque

con unos patios maravillosos que olían a jazmín y dama de noche. Nuestras madres cuidaban las plantas y siempre lo tenían como un oasis. Las casas por dentro no eran demasiado grandes, pero eran maravillosas. Los veranos de nuestra infancia. Alrededor de las pistas de tenis había calles con casas increíbles, que tenían jardines, piscina y porche. Nos daba mucha envidia la piscina que no teníamos y aquellos jardines inmensos donde habríamos hecho tantas cosas. Nos encantaba asomarnos por las rejas de esas casas. A veces nos pillaban y nos hacíamos las despistadas o corríamos para alejarnos. Elegíamos nuestra casa y soñábamos con vivir allí algún día. Seguramente con nuestro marido y nuestros hijos. Imaginábamos cómo sería la vida allí dentro, en esa edad en la que siempre fantaseas con una vida feliz en una casa preciosa como aquella. Allí dentro no se podía no ser feliz. Me da nostalgia mirar desde fuera a esas dos niñas llenas de sueños, sueños sencillos, que seguramente se han cumplido, pero sueños donde el dolor no tenía lugar.

¡Qué fácil es ser niña cuando todo va bien! ¿No os parece? Me impacta cómo soy capaz de describir con todo detalle aquella imagen, casi puedo tocarla y olerla. Pero no tengo muchos recuerdos de la infancia tan nítidos. Sobre todo, cuando era más pequeña. Todos mis recuerdos de los 6 años para atrás están prácticamente borrados. Hasta los 7 años vivíamos en un dúplex que me encantaba. ¡Ya no hacen pisos así! Era especial. Abajo estaban la cocina, el salón y la terraza. Arriba tres dormitorios y el baño. Recuerdo cuando nos mudamos al nuevo piso, más grande y con zonas comunes verdes, que mi hermana y yo nos fuimos despidiendo de cada pared, les dábamos besos y llorábamos de pena. Pero todos los años vividos apenas son fotos que llenan álbumes de mis padres. A mi padre le encantaba la fotografía y tenemos reportaje gráfico de todos los momentos. A veces pienso que recuerdo las fotos y no lo vivido. Es curioso.

Recuerdo perfectamente aquella llamada. El silencio. La voz de mi madre al descolgarlo y sus sollozos. Nosotras a

su lado. El abuelo ha muerto. Y entonces el dolor, como una punzada intensa muy dentro de mí. Recuerdo su rostro arrugado, su boina en la que escondía las chucherías que compraba, recuerdo su libreta donde escribía cuando ya no podía hablar, recuerdo los dedos de sus manos largos y huesudos. Recuerdo su bondad en la sonrisa y sus ojos de amor con los que nos miraba. Pero desde que él se fue no recuerdo nada antes de aquella tarde. Se apagaron mis recuerdos anteriores.

Durante mucho tiempo soñé con él. Lo veía en la calle que subía a nuestra casa de verano. Allí parado, con su cuerpo erguido y esbelto, con su boina y su sonrisa calmada. Estaba quieto, me miraba tranquilo y después desaparecía. Nada más. Yo me despertaba y sabía que él seguía conmigo.

Yo tenía mi casa preferida de los paseos con Eli, era la casa del final de la calle de la heladería (o del principio, según se mire), estaba rodeada de un muro de piedra y tenía un caminito de piedras rodeadas de césped hasta llegar a la puerta de la casa. Era una casa de una única planta enorme. Fuera, a la derecha, tenía una piscina muy grande, donde a veces veíamos niños y un árbol enorme que daba sombra. Pensé en preguntar si nos dejaban entrar, o quizás lo imaginé, pero era «mi casa del futuro».

—Tú, ¿cuál eliges, Eli?

—No lo sé.

El día que estuve a punto de perder a Eli, nuestra vida juntas pasó por delante de mí como un *flashback* a toda velocidad. Risas, lágrimas, alguna discusión tonta hacia atrás sin parar y un vacío en el centro del pecho que no me dejaba respirar. Solo tenía 29 años y no podía perderla. Una hemorragia interna la llevó a una operación de urgencias y a una cicatriz que es la marca de una guerrera. Una rehabilitación difícil y a sentir que la quiero por encima de todas las cosas. Que la vida se complica y nos aleja de lo sencillo, pero que esos paseos nos conectan con aquella sencillez con la que miran dos niñas el verano pasar.

Eli conoce mi pasado mejor que yo misma. Ella era una

niña buena, calmada, que hablaba poco. Tenía una carita preciosa y unos ojos que llenaban cada lugar. Esos ojos que hacen pararse a la gente para admirarlos. Unos ojos profundos que observaban todo con un detenimiento que iba más allá de lo que todos vemos. Yo era rebelde, con mucha personalidad y ella me dejaba hacer. Había tardes que no podíamos pasear. Tardes en las que mi madre me había castigado y nos tocaba jugar a las palas en mi patio hasta que anochecía.

Hace poco me hice la carta astral, como os contaba. Estos temas le apasionan a mi hermana, así que se lo conté y cogimos cita ambas, días distintos. Hay muchas cosas que me fascinaron de las más de dos horas compartidas aquella tarde. Pero hubo una que me ayudó en especial a entender la relación con mi madre y el porqué de «sus castigos». Elisa me contó que mi madre era consciente de mi carácter rebelde y de mi necesidad de probar, salir, buscar… «Su manera de protegerte era quizás reteniéndote en algunas ocasiones». Los castigos que ahora son EL MAL: ay de ti si confiesas que has castigado alguna vez a tu hijo o hija, le has chantajeado con chocolate o le has gritado porque no podías más. Hemos pasado de verlo como «lo normal» a sentirnos tan culpables por ello que nos sentimos desnudas al confesar cualquier fallo maternal. Hace muchos años que me perdoné a mí misma por ser una niña demasiado rebelde en casa y que entendí que mis padres lo hicieron lo mejor que sabían, con las herramientas que tenían. Porque, pese a los castigos, siempre sentí un amor infinito por ellos, siempre los tuve a mi lado, acompañándome, y me siento muy afortunada porque seguramente yo estoy cometiendo, no los mismos, pero sí la misma cantidad de errores en este difícil oficio que es ser madre. Como dice mi amiga **Sonia López** «ser madre es el único trabajo para el que no necesitas sacarte ningún título», y eso que es el más difícil de todos. Y aunque ya hablé en una sesión con **Paz** —de la que os hablaré más adelante— de mi niña interior y lloré muchísimo, aquellas palabras de Elisa sobre el porqué de la protección de mi madre me ayudaron y me hicieron sentir

bien.

Los veranos no hubieran sido lo mismo sin Eli. Y aquella noche no podía parar de llorar al teléfono, sin poder hablar, solo llorar por lo injusto que sentía lo que me estaba pasando. Ahora desde fuera me da pena haberlo vivido como un drama porque llegarían dramas peores, pero a veces las cosas son así.

—¿No piensas en lo que pasó? ¿No te ha afectado emocionalmente?

—No, pasó y ya está. Estoy bien, así que las cosas hay que afrontarlas como vienen, me contaba a final de año en el cumple de Julia, mientras disfrutábamos de una tarde «de Malasmadres» en un parque de bolas.

No quería que nadie viniera a verme. A ella tampoco la hubiera dejado. Bastante tenía con esperar a que pasaran los días, como para vestirme, quitarme el pijama y tener que salir y estar con gente. Pero mis padres subieron a Madrid, sin avisar. Yo estaba en la cama, tirada sin querer levantarme. Pero después agradecí su compañía, porque los pensamientos incontrolables y la incertidumbre me estaban atormentando demasiado. Y tener un poco de vida normal, obligarme a salir y comer era la manera de que el tiempo pasara un poco más rápido.

La vida es muy curiosa.

Fuimos a pasear por Madrid Centro, reservamos en un sitio e intentamos no pensar demasiado, aunque era imposible. Aparcamos en Serrano, en el aparcamiento infernal ese con cuatro o cinco entradas que da al Retiro. ¡La de veces que me he perdido buscando mi coche por allí! Al subir las escaleras y salir a la calle me encontré sin esperarlo con su cara en la primera marquesina, luego con la segunda cara y más tarde con la tercera. Enormes carteles con fotos de personas con síndrome de Down en el centro de Madrid. Inevitable pensar que era un mensaje para mí. ¿La probabilidad de que vivas esta situación y justo haya una exposición de fotos en la calle cuál es? En

aquel momento estaba claro, mi niña tendría síndrome de Down. Ese era el único mensaje que yo veía por todos lados y que esas fotos enormes me estaban confirmando. Ahora sé que realmente el propósito de aquellas imágenes era sensibilizarme y concienciarme sobre la discapacidad y la inclusión, más en un momento así. Nunca lo olvidaré. Creo que si mi madre hubiera podido habría descolgado todos aquellos carteles inmensos para que dejara de verlos en ese instante.

Acepté que me hicieran la amniocentesis, tampoco me dieron más opciones. Me bajaron a la planta sótano del Hospital La Paz, donde nos recibieron para preguntarnos por nuestros árboles genealógicos en busca de posibles antecedentes. Yo, como es costumbre, y más con los nervios, estaba temblando y llorando sin parar, no recordaba cuántos tíos y primos tenía y mucho menos si tenía algún antepasado con síndrome de Down. Nos explicaron la situación «de aquella manera» que no entiendes nada y dices «sí, sí», como un autómata. Y venga a llorar. Lloro mucho, no sé si a estas alturas sois conscientes. Él me daba la mano fuerte sin soltarla en ningún momento. «Todo saldrá bien, pase lo que pase».

La amniocentesis era por aquel entonces la única prueba para confirmar si mi bebé tenía ese cromosoma de más o no. Me explicaron que había un riesgo mínimo de aborto, pero que no pasaría nada si mantenía reposo estricto y solo me levantaba para hacer pis.

Y tanto que no me moví, por poco no hago ni pis en aquellos dos días infernales. Cuando hacía pis pensaba que mi bebé se salía de mí. ¡Qué terror!

También tenía idealizada esta prueba sin conocerla. Pero no entraba en mis planes que me trataran de una manera tan distante y fría. Esperaba un poquito más de humanidad. Y sobre todo algo de información. Fue muy desagradable toda la experiencia, reflejo de la violencia obstétrica que sufrimos a diario las mujeres en España. De ella me habla mi compañera y amiga **Emilia de Sousa,** abogada feminista y firme defensora de los derechos de las

mujeres durante el embarazo y el parto.

En un momento en que el feminismo está en plena lucha por no sufrir retroceso alguno en los derechos de las mujeres, es incuestionable incluir la defensa de los derechos sexuales y reproductivos y poner fin a la invisibilizada violencia obstétrica. Violencia definida por la ONU en 2019 como un tipo de violencia machista y expresión de la falta absoluta de respeto a la igual condición de la mujer, una violencia que vulnera derechos humanos y que queda impune en la mayoría de las veces y de la que España no se libra.

No es cuestión de iniciar una guerra, sino de hacer la pedagogía suficiente para que se entienda que protocolarizar intervenciones no necesarias, imponer coercitivamente las mismas, no obtener los consentimientos realmente informados, humillar, agredir verbalmente y menospreciar el derecho a decidir de la mujer en todas las etapas de su vida sexual y reproductiva es violencia. Estructural y sistémica.

El «no es no» también en ginecología y obstetricia, y eso no parece entenderse por estos profesionales amparados en su reputación y abusando de la necesidad médica. El castigo a las mujeres por querer hacer valer sus derechos en su embarazo, ante un aborto, su parto (donde se hace más evidente esta violencia) o su posparto e imponer su criterio frente a estas prácticas es intolerable.

De la misma manera que hace tres décadas los trapos sucios de un matrimonio se tenían que lavar en casa, ahora muchas voces tratan de acallar lo que ya es imposible silenciar: la voz de miles de mujeres sabiéndose violentadas en sus momentos más vulnerables.

No hay feminismo ni feminista allí donde no se condena la violencia obstétrica.

Fue violencia desde el momento en que aquella ginecóloga me dio los resultados con tal frialdad que no olvidaré hasta la manera de pincharme la barriga sin una palabra de cariño o empatía. Porque lo hizo, además, sin explicar qué estaban a punto de hacer y cómo lo harían.

Esperar a que ese teléfono sonara y recibir las palabras «todo está bien» fue un calvario. Y ni siquiera cuando las lágrimas recorrían mi cara fue suficiente, porque hasta que Julia nació y comprobé que estaba sana no estuve tranquila.

Esta historia se ha repetido con mis tres hijas.

Julia podía haber sido 1/60
Carla podía haber sido 1/100

Cuando en la semana 13 me llamaron por teléfono no me asusté, tenía esa opción en mi cabeza. Y así ocurrió. Me llamaron del centro de salud para que fuera porque los análisis del triple *screening* habían salido alterados. Y de nuevo la misma historia.

—Ya me pasó con mi primera hija. Y no quiero pasar por la amniocentesis.

Lo tenía clarísimo. Esta vez no pasaría por esa angustia, aunque tuviera que vivir con la incertidumbre hasta el final. Pero estaba claro que ese no era nuestro destino.

Pasaron las semanas y llegó la ecografía de la semana 21. Aquella mañana en La Paz no fui sola. Eso sí había cambiado respecto al primer embarazo. El miedo estaba y necesitaba ir acompañada. Pero aquel día era fiesta en Madrid y no había colegio. Así que entré sola a la ecografía. Él se quedó fuera con Julia. Todo iba según lo previsto, pero tardaban demasiado, venga a pasarme el rulo por la barriga. Tanto tiempo que te empiezas a poner nerviosa. Me pidieron que me desvistiera de cintura para abajo para hacerme la ecografía vaginal. ¿Qué pasa? «Nada, no te preocupes». Y más silencio. Visita de otros médicos. Y muchas dudas. La niña parecía que no había desarrollado el cuerpo calloso. Esto unido a que tenía ARSA (arteria subclavida aberrante) y los resultados del triple *screening* daban un diagnóstico complicado.

Salir. Contener las lágrimas. Explicarle lo ocurrido. Y verme de nuevo en la misma planta, explicándome que lo

mejor era hacerme la amniocentesis. ARSA es una alteración muy propia de los bebés con síndrome de Down, pero lo de que no lograban ver el cuerpo calloso había empeorado la situación. Estaba en la semana 21; el límite si había que interrumpir el embarazo. Y de nuevo mucho miedo y angustia hasta que llamaron a casa y dijeron que todo estaba bien, que habría que controlar el corazón y cuando naciera hacerle pruebas, pero que todo estaba bien.

Ahora entenderéis por qué cuando dije que estaba embarazada por tercera vez, las familias lo pasaron realmente mal.

Y Lucía podía haber sido 1/21

Con Lucía la probabilidad era muy muy alta. Hoy en día no sé a qué se debe. Teorías hay muchas. Pero no he investigado más porque con 38 años, cuando me quedé embarazada por última vez, mi deseo de ser madre era tan fuerte que estaba preparada para lo que fuera.

Aun así, ser madre de un hijo o una hija con una enfermedad y necesidades especiales es una gran responsabilidad. Y quizás por mis circunstancias vividas siempre me he sentido tan cerca de estas historias porque tres veces he sentido que me tocaba. Y estas experiencias me han hecho vivir en primera persona lo poco que sabemos, lo poco concienciados que estamos y la necesidad de visibilizar más y más para conseguir que vivamos en una sociedad más diversa y respetuosa con la discapacidad.

Este año me siento muy feliz por poder dar voz a tantas historias que hemos compartido desde el inicio del Club de Malasmadres en el blog a través de un proyecto maravilloso, Ellas Cuentan, para reconocer el valor de las madres que se enfrentan a la maternidad más «especial».

Mi amiga **Arancha Gómez** es Malamadre de Clara y me cuenta su historia así…

Cuando te dan la noticia de que tu bebé tiene síndrome de Down, notas cómo el suelo que pisas, de pronto, ya no es estable. Todas esas ideas y sueños, todo lo que habías

imaginado sobre tu maternidad, sobre lo que ibas a hacer con esa niña que ibas a tener, se va al suelo como un castillo de naipes cuando alguien golpea la pata de la mesa. Te conviertes en un ovillo de incertidumbre. ¿Cómo será? ¿Será autónoma? ¿Qué pasará cuando su padre y yo no estemos? Preguntas que no te haces cuando tu bebé no tiene un diagnóstico de discapacidad intelectual.

Algunas se van respondiendo a medida que pasa el tiempo, pero para siempre te queda la preocupación por su futuro. Una preocupación superlativa que vas llevando encima a todas horas y que convive contigo, como esos chalecos con pesas que algunas personas utilizan para desarrollar los músculos. Esa preocupación que aparece con el diagnóstico coloca en ese momento —y va recolocando para siempre— tus prioridades vitales que nunca volverán a ser las de antes. Eso también te hace ver la vida con una mirada diferente, porque concedes más importancia a las cosas que realmente son importantes. Si tener un hijo o una hija te cambia la vida, tener un hijo con necesidades especiales te cambia la vida especialmente.

En este primer embarazo me encontré con una de las realidades de la maternidad que no te cuentan: el hecho de que no todo vaya bien. Pensamos con ingenuidad en la maternidad y en cada una de sus maravillosas fases, dando por hecho que todo va a estar perfecto. No se muestran todas las realidades. Lo que no se ve, se oculta y se percibe como «la parte fea» de la maternidad, lo que no se cuenta se convierte en un tabú. Y eso hace que la sociedad no quiera ni escucharlo. Es curioso cómo el sistema está planteado para que lo feo no se muestre, para que lo difícil no tenga lugar. Porque no, tranquila, no va a pasar. Pero puede pasar y además mostrarlo ayuda, no solo a las que lo están viviendo y sintiendo, sino a toda la sociedad para que seamos más empáticos.

Nos hemos creído que el embarazo es una de las etapas más bonitas de la vida de una mujer. Y como en todo, hay mujeres que disfrutan muchísimo de estos nueve meses, se sienten pletóricas y otras que no, que tienen ciática, que no

llevan bien el aumento del peso, que se sienten incómodas y emocionalmente muy alteradas. Además, la creación de un ser dentro de ti tampoco es perfecta y hay pruebas que no salen bien y tienes que enfrentarte a ellas, con muy poca información, sin ser respetada, aceptando las normas de cómo se ha construido el proceso y te sientes una marioneta, las dudas se multiplican y sientes que molestas hasta por preguntar qué quieren decir esos números que ponen en el informe. Luego los médicos se echan las manos a la cabeza porque acudamos a San Google, pero es que no lo ponen nada fácil.

Mi primer embarazo no solo tuvo ese primer momento de enajenación mental por lo que podía ser y no fue.

La madre que creía que iba a ser.

Dice mi amiga **Verónica Sánchez** (Oh.mamiblue en Instagram) que «lo que no se ve, no existe». Y eso es lo que me pasó. Cuando fui madre por primera vez, yo no veía a madres que se quejaban por no dormir, a madres que se frustraban por tener que renunciar a su vida por sus hijos o sus hijas, a madres que no se reconocían, que se deprimían después de ser madres. Existían, pero no las veía porque estaban ocultas.

No había imágenes de esta realidad en los anuncios, en los medios de comunicación, en los libros… Todavía no.

Recuerdo mis expectativas antes de ser madre, incluso estando embarazada. Me visualizaba como Bree de *Mujeres desesperadas*, con una tarta de frambuesas en la mano, un pelo estupendo con mechas perfectas, un vestido perfectamente planchado y una sonrisa perpetua. Ponle un poquito de paciencia infinita también a la imagen. ¡Ah!, y una voz dulce, porque yo nunca gritaré a mis hijas. Disciplina positiva SIEMPRE. Pero, a ver, un momento… en esa película que te has montado: ¿trabajas? Mmm, no lo sé, no lo había pensado, porque al ser madre, lo demás no importa ¿no?

Las expectativas de lo que esperamos chocan con la

realidad que vivimos y nos supone un viaje caminar por esos pasos hasta aceptarlo.

EXPECTATIVAS *VERSUS* LA REALIDAD DE LA MATERNIDAD

Maite Egoscozabal Solé

«Ser madre en dos palabras». Este fue el título de una campaña que pusimos en marcha en el Club de Malasmadres para celebrar el Día de la Madre. En ella se pedía a las mujeres que definieran en dos palabras la maternidad y que lo compartieran para crear un vídeo con todas las definiciones recibidas. El resultado fue digno de análisis sociológico, puesto que esas palabras definían el concepto de maternidad basado en la experiencia de mujeres de una generación que ha crecido con valores y creencias en torno a ser «buena-mala madre» alejadas de la realidad.

Laura comenzó con su experiencia, compartiendo sus dos palabras: culpa y amor. Y a partir de ella… Llegaron las demás.

Culpa, amor, frustración, devoción, cansancio, sacrificio, esperanza, magia, miedo, recompensa, felicidad, agotamiento, entrega, transformación, dolor, sentido, intensidad, responsabilidad, animal, desigualdad, adoración o sacrificio fueron las principales palabras que salieron en este ejercicio común. Al clasificarlas, nos damos cuenta de que cuando una es madre se mueve siempre en una constante dualidad: entre aquello que la maternidad nos da y lo que nos quita (nos da amor, pero nos quita tiempo de descanso, por ejemplo). Sin embargo, si esto mismo lo hubiéramos hecho con las mismas mujeres antes de convertirse en madres, probablemente nos encontraríamos con una definición mucho más idealizada y edulcorada de la maternidad que refleja con más intensidad «lo que la maternidad nos da» que no lo que «nos quita».

Y es que los relatos sociales que han construido el ideal de madre durante las últimas décadas giran en torno a la figura de una mujer capaz de elegir libremente el camino

que le lleva a sentirse realizada. Una mujer que «puede con todo», una *superwoman* que no ve su vida social y en pareja apenas afectada por la llegada de un bebé. Más bien al contrario, el ideal de maternidad que hemos aprendido tiene que ver con un estado de plenitud tal que un hijo o hija es lo que lleva a la mujer a conectar con su verdadera esencia, con el amor más puro al que debe su entrega.

Pero esta representación de la maternidad ideal es sumamente exigente, inalcanzable y tremendamente injusta con las mujeres, ya que provoca la emoción más dañina y oculta: la culpa. 6 de cada 10 mujeres reconoce sentirse culpable al ejercer como madres, según nuestro estudio de *Las Invisibles*, porque es precisamente este sentimiento el que comparten las mujeres que encuentran en esta comunidad online un espacio de desahogo para compartir las contradicciones que aparecen cuando se convierten en madres.

En este punto vale la pena detenerse porque poner nombre a las emociones que aparecen y que son comunes en una generación de mujeres no es baladí, sino que es la herramienta más potente para cuestionar el *statu quo* y los sistemas de poder. Reconocer la culpa y analizar qué hay detrás de ella es una señal de alarma que nos obliga a repensar las políticas para que la crianza deje de ser una responsabilidad individual que recae sobre los hombros de las mujeres y que se entienda como una cuestión colectiva de la que todos y todas somos responsables.

Porque como apunta Elisabeth Badinter, «la dulce tiranía de las obligaciones maternas no ha generado ni matriarcado ni igualdad de sexos, sino más bien una regresión de la condición de las mujeres consentida en nombre del amor que entrega a su hijo».

Visibilizar las emociones y entender qué hay detrás de ellas nos permite, por tanto, reducir la brecha entre las expectativas que tenemos las mujeres antes de convertirnos en madres y la realidad que nos encontramos cuando tenemos hijos.

«Me siento culpable por tener que dejar al padre e hijo en casa por

las mañanas para irme a trabajar, culpable los días que no puedo ir yo a recoger a mi hijo a la escuela infantil porque no llego, culpable de estar tan cansada por las noches que le permito dormir en mi cama, culpable de que a veces me apetezca desconectar con mis amigas… No es justo sentirnos así, porque hacemos todo lo que podemos por nuestros hijos. Nosotras también existimos, si queremos cuidarles a ellos tenemos que empezar por cuidarnos a nosotras mismas.»

Malamadre anónima

Para ello hay que revisar los relatos sociales que se crean en torno a la maternidad en los medios de comunicación, en la literatura, en la publicidad o en el arte, cuestionando el ideal de madre, que refleja una mujer plena y entregada que encuentra la felicidad a través de sus hijos. Es la construcción social de estas creencias las que ejercen presión sobre las propias mujeres y acaban provocando malestar, estrés o agotamiento. Las cifras constatan que la renuncia al tiempo personal es lo que menos se esperaban las mujeres al convertirse en madres, según el estudio de *Las Invisibles*. Un dato que refleja la necesidad de desmitificar la maternidad y los mensajes de entrega absoluta al ser madre.

«Aunque trabajo, me siento solo «madre de» y ama de casa. He aparcado mis estudios de Psicología porque tengo mucha carga familiar, padres, hijos, pareja, etc. El peso de la familia lo tengo yo, así que no puedo con todo. No salgo sin mis hijos: al súper, al café, siempre con ellos. Son tantos los asuntos del hogar los que ocupan mi cabeza que no me paro a pensar en mí, en cuidarme. Y me siento estresada, depresiva, de pronto lloro como río. Sé que la culpa es mía, pero me llevará tiempo hacer que los demás cambien su actitud y poder delegar.»

Malamadre anónima

Y en toda esta cuestión también resulta interesante preguntarnos dónde están los hombres cuando hablamos de maternidad, crianza y cuidados. En la construcción de las expectativas e ideal de madre también deberíamos encontrar a hombres referentes (sean pareja, hermanos, amigos u otros familiares) que entiendan que el cuidado

también es cosa de hombres y necesitamos verlos reflejados en este proceso de transformación para evitar que la culpa, la frustración, el agotamiento y la desigualdad sean las palabras que utilicen las mujeres con hijos al definir la maternidad.

Igual que un día las mujeres necesitábamos referentes de mujeres que trabajaban fuera de casa, de mujeres directivas, de mujeres que alcanzan puestos de poder, de mujeres científicas para tener modelos y verlos como una posibilidad, también necesitamos hombres referentes que sean padres corresponsables, que deciden cuidar por responsabilidad, por elección y no por obligación. En el club siempre hemos tenido claro que la conciliación pasa por la corresponsabilidad y esta no existirá hasta que el hombre se comprometa y se despoje de los privilegios que le vienen dados por el mero hecho de ser hombre.

Hasta entonces las mujeres no podremos decidir, liberarnos de la carga mental y comenzar a vivir nuestra maternidad y nuestras vidas con libertad.

Creencia 2:

Eres la mejor madre que puedes ser.

Nos han engañado tanto, tanto, que cuando comienzas a tirar del hilo, no puedes parar. Y comienzas un viaje que te lleva a lugares oscuros que no conocías de ti misma y a los que no es fácil enfrentarse. Es una decisión personal seguir el camino marcado y ser parte de la mentira de la maternidad o despertar y arriesgarte a descubrir lo que sientes y buscar tu propia libertad para ser la madre que realmente eres.

Nos dijeron que fuéramos buenas madres. Cuando nos dimos cuenta de que no lo éramos y que ni siquiera sabíamos lo que eso significaba, nos dijeron que éramos las mejores madres que podíamos ser, no fuera a ser que

Era la única manera de convivir con la culpa de no ser «la buena madre» sin desmontar el sistema creado. Aceptar nuestros errores, pero mantener estable el modelo de madre perfecta, el espejo en el que buscar nuestro reflejo. Así estaríamos lo suficientemente ocupadas en esa búsqueda constante por mejorar en vez de retar al sistema y revolvernos ante la injusticia social que supone lo que nos han hecho creer.

Pues desde aquí, os digo una cosa: muchas veces no es que no pueda ser la mejor madre que puedo ser, es que tampoco quiero… Hace unos días le dije al Buenpadre: «Ve a por ella a la escuela y cuando lleguéis, por favor, no quiero verla». Era la primera vez que verbalizaba un pensamiento impuro de Malamadre tan duro en voz alta y lo compartía con él. Tercera maternidad. Mi maternidad más libre y quizás por eso más deseada y emocionante. Pero a la vez la más consciente, para lo bueno y para lo bueno. El apego de la tercera es tan intenso que cuando me ve quiere estar encima de mí (literalmente) cada segundo de su vida y eso, me entenderéis, es agotador. Es vida que no es vida. Al mismo tiempo engancha, en un «ni contigo ni sin ti» continuo y muy loco. Había pasado una noche de tantas en los dos últimos años, mala, estaba agobiada con el trabajo y solo el hecho de imaginar que llegara y no me dejara respirar en ese momento para mí se hacía inaguantable.

—Te entiendo.

Esas fueron las dos palabras que necesitaba y él me las dijo. Sin juzgarme, sin lanzar más culpa sobre mí. Cuando llegaron, terminé lo que tenía pendiente y cuando me sentí con fuerzas, me acerqué a ella, se quedó dormida en mis brazos, la miré, la acaricié y empecé a llorar.

Julia, mi hija mayor, se acercó y me preguntó: «Mamá, ¿qué te pasa?».

—Que sois muy bonitas cuando dormís…

Y me reí bajito, para no despertarla, claro, no era plan,

con lo mal que duerme Luchi. Después de dos años, seguimos colechando y esto se hace duro. Yo siempre digo que colecho por supervivencia, no por filosofía de vida. Cuando llegó la pandemia no estábamos para plantearnos otra cosa, había que sacar adelante un posparto y una empresa. Cada mañana, el Buenpadre y yo nos miramos reventados y nos decimos muy seguros: «De esta noche no pasa», pero luego llega la noche y esa idea dura lo que duran dos peces de hielo en un *whisky on the rocks*. Llora, llora mucho, la intentamos dormir. Primer intento de echarla en la cuna fallido, segundo intento, tercer intento… Y le hacemos hueco en medio de nuestra cama y dormimos EN PAZ, con la cuna de decoración vigilante, esperando su turno.

Le llamamos «el muro de contención» o lo que es lo mismo: el inhibidor más eficaz del deseo sexual. Si nuestra vida sexual ya estaba resentida, con la llegada de la tercera los momentos de intimidad brillan por su ausencia. Pero oye, lo seguimos intentando. Yo la teoría me la sé: «agenda las citas sexuales», «prepara el terreno», «las caricias también valen»… Sí, sí… Pero que llega la noche y cuando no tenemos a la niña en medio, estamos que ni nos miramos, no vaya a ser que al otro le dé por arrimarse con el cansancio que tengo. Mejor reír.

Dice mi amiga **Ana Kovacs,** psicóloga, que una madre es Malamadre por naturaleza. Me gusta esta afirmación. Porque te ayuda a conectar con la madre que eres o deseas ser irremediablemente. Te ayuda a hacerlo lo antes posible porque tarde o temprano vas a darte cuenta de que lo eres. Cada una por algo o por muchas cosas, pero cada madre somos ejemplo de que el modelo social de madre está obsoleto por algo muy simple: no conecta con nosotras.

La sociedad ha evolucionado. Las mujeres queremos elegir lo que somos en cada momento. Queremos ser la madre que elegimos ser. Queremos ser más que madres. O queremos ser solo madres. Queremos decidir libremente de verdad, sin imposiciones sociales o límites culturales. Pero para ello necesitamos referentes, necesitamos crecer

sabiendo que eso es posible. Necesitamos cambiar las imágenes que nos han metido en la cabeza de lo que es ser buena madre para comenzar a construir otros modelos que nos identifiquen y que representen la diversidad.

La maternidad supone una crisis vital en la vida de cada mujer, un punto y aparte donde, con la llegada del bebé al mundo, se abre el telón a una nueva realidad. Y aquello que tanto pensamos, deseamos e imaginamos —sobre nuestro bebé, nuestra familia o sobre nosotras—, si bien estará presente en nuestra mente durante un tiempo comenzará a desvanecerse poco a poco.

Este bebé, tan deseado y maravilloso, es al mismo tiempo quien nos ha «desplazado» de este mundo. Los tiempos, las actividades, los espacios propios, los ritmos que antes podíamos manejar a nuestro antojo dejan de existir (al menos como los conocíamos antes). Los tiempos se ven alterados y los espacios compartidos. Se impone construir otra lógica, otros modos de estar para poder abordar esta nueva realidad en la que es necesario articular distintos elementos como si fueran bolas de malabares: el peso de la responsabilidad, la exigencia, las demandas de un hijo, la pareja (si hay), así como las demandas familiares y sociales. La presión por incorporarse «al vagón de antes»: retomar las actividades, la vida social, el cuerpo, el sueño, los tiempos y la tranquilidad que se disfrutaron en el pasado. Retomar la actividad laboral, contar con suficiente sostén económico para garantizar el mínimo funcionamiento familiar…

¿Cómo no añorar aquellos maravillosos años?

¿Cómo no sentir ambivalencia entre el amor y el odio?

De aquí sentirse Malamadre.

La maternidad es todo un desafío. Marcada por una constante, al igual que la vida: tener que elegir. Y no hay reglas únicas para sobrellevar esta ecuación tan difícil de resolver a veces.

Porque elegir siempre implica apostar y renunciar al mismo tiempo. Cuando toca regresar al trabajo y no es posible dedicar tanto tiempo a los cuidados. Cuando dedicar tanto tiempo a los

cuidados nos aleja del entorno social. Cuando ganar tiempo para uno mismo implica restárselo a otros. Cuando la nueva dinámica familiar altera la vida de pareja. Inevitable que nos aceche la incertidumbre, la inquietud o la culpa… que conviven al mismo tiempo con el amor. De aquí sentirse Malamadre.

Así que todo aquello que anhelamos durante el embarazo, aquello que imaginamos como en una película (normalmente edulcorada) se ve confrontado con una realidad en la que encontramos pocas certezas. Por esto la maternidad es un camino que se construye poco a poco. Diseñada por ilusiones, deseos y elecciones. Definida por la individualidad y el modo que encuentre cada madre. Único e irrepetible. Donde hay mucho recorrido para equivocarse, rectificar y (a veces) acertar. Porque la maternidad puede ser maravillosa, aunque no sea perfecta.

De aquí sentirse Malamadre: Malamadre por naturaleza.

CAPÍTULO 3

LA RENUNCIA NO ES LA SOLUCIÓN

Era una mañana de enero en Madrid. Los eneros y los febreros de Madrid los recuerdo de los meses más fríos. Me encantaba la sensación de llegar a casa con la cara y las manos heladas y sentir el calorcito dentro. Esto lo echo de menos en Málaga. Mientras escribo me siento los dedos congelados porque aquí hace más frío en la casa que en la calle. Aquel invierno era especialmente frío. Acababa de volver de pasar la Navidad en familia y comenzaba 2014.

No sé a vosotras, pero a mí los comienzos de año me generan mucho desasosiego. El hecho de dejar atrás días de descanso, de estar en casa de mis padres y comenzar un nuevo año en la capital con nuevos retos es emocionante, pero también me produce una especie de crisis existencial. ¿Estoy haciendo lo que realmente quiero? ¿Me hace feliz? ¿Tiene sentido la vida? Y sobre todo inevitablemente pensar en que cambiamos de número, en el paso inexorable del tiempo, que cada día va más rápido y sentir que la vida es un suspiro de verdad. Todos los 1 de enero los recuerdo con esa angustia que se te mete en el pecho, como cuando descubres que la vida lleva a la muerte y que estamos aquí de paso. Sí, lo sabemos, pero si te paras a pensarlo, si conectas de verdad con eso, llega el abismo y a mí me paraliza. Imagino que además el 1 de enero, con la resaca de la Nochevieja, no es el mejor momento para ponerse trascendental, pero nunca puedo evitarlo. A veces me engancho en esos pensamientos con una intensidad que es

difícil de soltar. ¿Para qué tanto esfuerzo? ¿Para qué sufrimos? Y no entiendo nada. El otro día Vero, una Malamadre amiga, me decía que uno de los signos de PAS (persona altamente sensible) es engancharse en esos pensamientos y sentirlos tan intensamente. A veces me da miedo la costumbre que hemos adquirido con el conocimiento de etiquetarlo todo. Necesitamos poner nombre a las cosas, por supuesto, cuando una persona sufre una enfermedad necesita conocerla para tratarla y tener las herramientas. Pero a veces pienso que ciertas etiquetas nos acomodan y nos permiten justificar que somos así por eso. Vero me contaba que desde que supo que era PAS lo gestiona mucho mejor y le ha ayudado a cambiar ciertas actitudes que pensaba que eran normales y ante las que nada podía hacer. Y que se había acostumbrado al «es que yo soy así».

El caso es que era primeros de año y un enero muy gélido en la capital. El frío me hacía tiritar. Había bajado a la calle sin abrigo y estaba dando vueltas a la manzana sin rumbo. Necesitaba respirar y no quería levantar sospechas. Allí cualquier movimiento se medía. «Ahora subo, que bajo a comprar», dije. Había una panadería justo debajo, a la entrada de un pequeño mercado, que siempre estaba abierta. Solíamos ir a comprar algo dulce para desayunar. Era el típico horno de pan congelado y cruasanes. Al entrar te impactaba el olor y el ambiente cargado que había. Siempre pensaba en cómo podía aguantar aquella chica toda la jornada con esa sensación. La verdad es que era inevitable no comprar al pasar por delante. Pero no iba a comprar nada. Mientras bajaba las escaleras: «De hoy no pasa Laura», me repetía a mí misma sin parar. «Bueno, puede ser mañana», seguía. «No, no, hoy es el día».

Después de varios días sin que viniera a la oficina, acababa de llegar mi jefa. Sus tacones los oí desde que entraron en el portal, cuando cruzaba la calle, o quizás antes, desde que salieron de su casa. Me había levantado con el presentimiento de que era el día, aunque así llevaba toda la semana. Llevaba esperando ese sonido tantos días

que ya los escuchaba en mi cabeza. Ahora eran reales, subían las escaleras principales que llevaban al primer descansillo y de ahí al ascensor. Esas escaleras que había subido yo durante cinco años se hicieron eternas en mi cabeza mientras el pulso se aceleraba. Cinco años de trabajo duro, de no conciliar, de salir tarde y de demasiadas lágrimas. Cada noche cuando salía de la oficina llamaba a mi madre. De camino al metro era mi momento con ella. Me hacía compañía y nos poníamos al día. Y casi siempre acababa contándole que aquel no era mi lugar y que era insoportable estar allí tantas horas.

—Pues déjalo Laura.

—Ya mamá, no es tan fácil.

Tuvo que llegar la maternidad, mi primera maternidad, para armarme de valor y dejarlo por fin. La maternidad me puso entre la espada y la pared en la agencia. Me colocó de frente ante la realidad, sin excusas. Aquella situación no iba a cambiar. Lo había intentado y no había funcionado. Me había dado tiempo y mil oportunidades, pensando que era temporal, pero no. Llegué a ese callejón sin salida donde ya no puedes avanzar, donde no hay más opción, donde el mundo se acaba y ves el final. Sabes que es el final. Si sigues adelante te caes, si te detienes te caes, solo queda una opción: marcharte.

Y allí estaba, helada de frío, en la calle de atrás de la agencia, con la decisión tomada, repetida en bucle, compartida con todas las personas que me querían para comprometerme y no dar marcha atrás, pero el miedo deteniendo mis pasos y silenciando mis palabras.

El móvil conmigo:

—Mamá, no soy capaz, mamá no soy capaz… repetía con el corazón encogido, mientras temblaba de frío. ¿Sabéis esas veces que aprietas los dientes inconscientemente de la tensión?

—Si vas a llorar, no lo hagas. Porque no tienes que llorar. Lo vas a dejar porque tú quieres. Es lo que quieres. Respira y, si no puedes, no lo hagas hoy.

—Tengo que hacerlo, mamá. No puedo aguantar más.

«Lo vas a dejar porque tú quieres», me dijo mi madre, y me lo creí. Seguramente fue necesario para dar el paso, subir y ponerme delante de ella a decirle «hasta aquí he llegado. Me voy. No puedo más.»

Era mucho más fácil creerme valiente, empoderarme por tirarme al vacío, a perder mis derechos laborales, a coger la puerta sin mirar atrás. Porque, aunque no lo estaba eligiendo yo, era valiente sentarse delante de la persona que más miedo me ha generado en la vida para decirle: «Ya no sigo tu juego, no creo en tu proyecto y este no es mi sitio». En mi cabeza las palabras que le iba a decir sonaban contundentes. En la realidad estaba deseando solo decir «me voy para siempre», rápido, bajito, para salir de allí lo antes posible. Me aterraba su reacción. Me aterraba su indiferencia. Me aterraba que me obligara a alargar mi decisión y así fue.

Siete años después mientras recorro esos instantes en mi mente, esa frase de mi madre, «lo vas a dejar porque tú quieres», se detiene a enseñarme muchas cosas. Porque realmente no, mamá. Yo no quería. Yo quería que las cosas fueran de otra manera. Yo quería ir a un trabajo donde se me valorara. Yo quería levantarme de la mesa a mi hora para ir a recoger a mi niña y no sentirme una delincuente. Yo quería hacer mi trabajo bien sin descuidar mi vida. Pero si cuando salía a mi hora no me decían adiós. Mi «hasta mañana» se quedaba en el aire, sin respuesta, solo, vacío, diciéndome bajito: «¿Cómo puedes irte a tu hora mientras tus compañeras siguen aquí?». Ellas decidieron aceptar el acuerdo no escrito en el que además de dar su tiempo de trabajo, regalaban su tiempo personal sin límites, renunciaban a recoger a sus hijos, a su vida personal y se anulaban. Quizás porque tenían otras opciones. O quizás porque tenían más miedo que yo aún a perder su trabajo.

Porque realmente no, mamá. Yo quería trabajar y ser feliz. Yo quería salir tranquila, sin sentirme eternamente culpable por no dar más. Yo no quería llegar sudando, correr del metro a la escuela infantil cada tarde. Yo no quería contestar *e-mails* por la noche, cuando se dormía la

niña, para que no se dudara de mí. Yo no quería aceptar reuniones a deshora y comer durante dos horas para ser mejor trabajadora. Yo no quería tener que contar con una cuidadora para que pasara la tarde con ella. Yo no quería perderme sus días. Yo no quería sentir que no era madre. Pero no podía luchar más, no sabía cómo. Nadie decía nada. Y yo sobraba allí.

Porque, ¿acaso yo quería renunciar a mi profesión, a tantos años de esfuerzo, con lo que a mí me gusta la creatividad? ¿Acaso yo quería tirar por la borda mi trayectoria profesional con lo que cuesta conseguir una estabilidad laboral y sentirte parte de un equipo? ¿Acaso yo quería irme así, de la noche a la mañana? ¿Acaso yo quería renunciar a un buen sueldo para perderme en el pozo de la incertidumbre? ¿Acaso yo tenía claro que era lo mejor, lo correcto, que era la solución? ¿Acaso alguien me contó que para ser madre hay que irse, hay que abandonar, hay que renunciar? No, yo no quería renunciar, yo tenía que renunciar si quería seguir viva. Tenía 32 años, era supervisora creativa y me había costado mucho llegar hasta allí. ¿Lo iba a abandonar todo?

Y no me fui ese día, me fui el primer día que no me dijeron adiós. Me fui el primer día que pusieron en duda que yo pudiera llevar proyectos ahora que era madre. Me fui el primer día que me pusieron una reunión a las 18:30 cuando yo tenía que recoger a mi hija a esa hora en la escuela infantil. Me fui el primer día que me miraron mal porque no fui a una comida de dos horas para poder cumplir con mis objetivos. Pero también me fui el primer día que no me reconocieron, que no me dieron las gracias o que no me respetaron antes de ser madre. Me fui el primer día que me hicieron invisible al ser madre por no decir que sí a todo. Porque mi vida también importaba. Ese día me fui.

Me fui cuando acepté contratar a otra persona que la cuidara. Aquello me pesaba demasiado. Quizás porque no lo he vivido en mi infancia. Como tantas mujeres de mi generación, tuve una madre presente, demasiado presente,

pienso ahora que ella, como mujer, también me importa. ¿Dónde estaban los deseos personales de mi madre? ¿Dónde estaban sus sueños, sus metas? Ahora me pregunto si fuimos suficientes. Ahora me pregunto por qué nunca le dijimos: «Y mamá, ¿tú para cuándo?». Normalizas lo que vives en casa. Normalizas lo que ves en la sociedad. Y en los setenta/ochenta era «lo normal» que una mujer joven tuviera dos hijas y pasara a ser una madre sacrificada, que tenía las camisas del padre a punto, la comida equilibrada cada mediodía e hiciera malabares para cuidar de sus hijas, su familia, su casa, sus padres con una sonrisa. No se planteaba otro modelo.

El otro día en una pastelería de Málaga tuve un *flashback*. En cada ciudad hay dulces distintos. Y aquí hay algunos muy típicos de los que yo era muy fan de pequeña. Los martes por la tarde tenía flamenco después de clase. Aquel día, como tantos otros, mi madre nos recogía a las doce de la mañana, nos llevaba a casa a mi hermana y a mí. Terminaba de preparar la comida que ya tenía casi lista, después de recorrerse las tiendas del barrio para tener el pescado fresco y la fruta del día y sacaba paciencia, de no sé dónde, para que me lo comiera todo. Como todo en esta vida, mi hermana no ponía problemas, era una niña «modelo» que llaman: comía bien, leía mucho y no solía dar problemas. En cambio, yo era todo lo contrario. Así que, entre otras cosas, una de mis características de comportamiento jartible era tardar en comer tanto como para que mi hermana se pusiera nerviosa. «Así, vamos a llegar tarde al colegio». Recuerdo las bolas que hacía en la boca cuando la comida no me gustaba y me arrodillo ante mi madre por no mandarme a la porra día sí y día también. Cuando conseguíamos llegar a tiempo al turno de colegio de la tarde era un milagro. Al terminar las clases, salía al porche del colegio. Mi madre estaba allí con la ropa de flamenco y la merienda. Me cambiaba, me daba las castañuelas y me tomaba el zumo o el batido que traía en un termo del que aún recuerdo hasta el color y la textura.

Había días que me traía uno de mis dulces preferidos. Un cuerno de hojaldre con crema por dentro, un piodiez o un petisú. Y ese sabor de la infancia, ese beso de mi madre antes de ir a clase de baile y su «nos vemos en un rato» hacen que en estos momentos se me estén saltando las lágrimas. En la hora de baile, a mi madre le daba tiempo a volver a casa, recoger la ropa tendida, organizar la cena y volver de nuevo a recogernos. Y que la sociedad siga invisibilizando el mejor trabajo del mundo, que siga sin reconocer el amor de la crianza y los cuidados, me hace sentir que vivimos en un mundo deshumanizado. Porque sin ellas, nuestras madres, la sociedad se hubiera caído en pedazos, no hubiéramos conseguido crecer económicamente y ser el sistema de bienestar que actualmente disfrutamos los hijos y las hijas de esas MADRES MARAVILLOSAS, en mayúsculas.

Pero como la vida es como es… Estas cosas las das por hecho cuando eres solo hija. Cuando eres madre, lo vivido te presiona. Tienes esa imagen, tienes esas sensaciones en tu interior y además tienes el juicio de «no serás ni la mitad de buena madre que ella». En tu esquema de «familia» no entra que otra persona desde fuera pueda ser parte de ella también. No lo concibes. Recuerdo cuando conté a mis amigas de Málaga que dejaría a Julia con una cuidadora mientras yo trabajaba. Después de dos semanas muy malita con otitis, la doctora me dijo: «Solo si puedes, la niña no debería ir a la escuela infantil durante un tiempo, puede desarrollar otitis crónica». Los episodios se habían repetido durante los últimos meses porque nunca se llegaba a curar bien. Cuando estaba mejor volvía a la escuela, con chute de Dalsy porque no había más opción. Ya no le quedaban permisos al Buenpadre, que era el único que podía conciliar y la situación era insostenible.

«Eso lo decís porque tenéis a las abuelas cerca», le dije a mis amigas. «La precisa tiene un pincho». Mi madre, que es muy de refranes, dice esto cuando no tienes más remedio. Cuando no hay más remedio, haces las cosas que tienes que hacer para seguir adelante.

Estrella comenzó a cuidar de Julia y a ayudarnos con la casa. Hasta entonces teníamos contratada a una mujer que venía tres horas a la semana a ayudarnos a limpiar a fondo y con la plancha. Maravillosa Linda, aún la recordamos. Pasar a tener a alguien en casa mientras no estábamos fue extraño. Nos costaba mucho. No entendíamos siquiera el lenguaje de «señora» y pusimos nuestras propias normas. Ella acabó siendo una hija más, casi la hermana mayor de Julia. Era muy joven. Sabíamos poco de ella, no quería contarnos mucho.

Cuando yo llegaba a casa, Julia, con 9 o 10 meses, se quería ir con ella. Esa imagen no la puedo olvidar. Yo sonreía por fuera, pero se me partía el alma. En aquel momento no tenía la madurez suficiente para pensar lo que pienso ahora. Era maravilloso que pasara esto porque eso quería decir que la quería y cuidaba con amor. Y el amor es lo más importante.

Cuando nos quedábamos solas Julia y yo, la llevaba al cambiador. Y la miraba. A ella le gustaba estar allí, jugar con sus manos y llevarse los pies a la boca. Yo mientras la acariciaba. Le cogía sus manitas regordetas y las ponía sobre mi rostro, diciendo bajito: «Ma-ma, ma-ma, ma-ma soy yo… ella no… ma-ma, ma-ma, ma-ma…». Y me ponía a llorar desconsoladamente.

Cuando llegaba demasiado tarde, con la presión del trabajo que se alargaba sin sentido y con la culpa de ser la peor madre del mundo, recuerdo que lloraba mientras la bañaba porque no lo disfrutaba, no tenía ganas de nada, solo quería que se durmiera y tumbarme en el sofá a descansar. Pasaba tan pocas horas con ella que no teníamos hábitos y me costaba la vida dormirla. Era imposible que se calmara conmigo. Quizás porque no me reconocía. Quizás porque yo no tenía la calma suficiente. Me desesperaba y se la daba al padre, que se pasaba hasta una hora pasillo arriba, pasillo abajo con ella hasta que por fin caía en brazos de Morfeo.

Además, me dolía en el alma que «por mi culpa», Estrella se fuera tarde. Ella no era madre, pero tenía su vida

también. Porque no olvidemos NUNCA que la conciliación no es solo cosa de madres, aunque seamos las grandes perjudicadas.

Pero de todo esto me di cuenta mucho después. Lo dejé porque me empujaron a renunciar. Porque cada uno de esos días me empujaron a abandonar, a decir «ya no puedo más», a dejar de luchar por lo que creía que era injusto. Porque cuando intentas luchar sola, te dejan sola.

¿Qué pasaría si la maternidad —mi maternidad, tu maternidad— se valorara? ¿Qué pasaría si la maternidad se valorara social y económicamente? ¿Qué pasaría si pusiéramos en valor las horas de cuidado, las noches en vela, el tiempo dedicado a los deberes, las cenas, los conflictos, el acompañamiento emocional, la lectura de cuentos…?

Si no fuera invisible la maternidad, si no se hubiera ignorado, si se hubiese apoyado y entendido desde todos los ámbitos. ¿Qué pasaría si además se apostara por la flexibilidad para que no sintiéramos que la única solución es renunciar?

Hace poco me entrevistaron en un programa de televisión. Tuve la oportunidad, como tantas veces en pandemia, de entrar desde casa. Desde que puedo participar en los medios por Skype me gustan los medios. No me gusta ir a plató. No me gusta el «*show* mediático» de producción física. No me gusta la tensión que se vive allí. Me gusta la libertad de entrar desde casa con la camiseta de Malasmadres y el pantalón de pijama que nadie ve, descalza y, justo cuando termino, que Carla venga a darme un beso o entrar justo después de haber dado la teta a Luchi. Es una pasada poder llegar a tanta gente así. El caso es que después de esa entrevista se quedaron comentando lo que había hablado. Y una mujer periodista de unos 50 años dijo: «Yo no he vivido algo así. Yo no he tenido que renunciar y he podido seguir adelante con mi carrera». Lo contaba poniendo en duda la realidad

social que yo contaba, basada en estudios de miles de mujeres. Y en esto vi dos grandes problemas que siempre identifico en estas situaciones y que es importante que nos haga reflexionar:

1. Lo que vivimos en nuestro entorno no es la realidad social. Se llama sesgo. Y consiste en pensar que lo que nos pasa o conocemos corresponde con lo que todas las personas viven.
2. Que tú no lo hayas sufrido no quiere decir que no exista. Porque quizás tu situación y tus recursos y posibilidades no son las mismas.

6 de cada 10 mujeres renunciamos a nuestra carrera profesional al ser madres. ¿Por qué queremos? NO. Llegados a ese punto de pérdida de control, de desequilibrio, de dejarnos la salud mental por el camino, claro, queremos dejarlo porque no hay otra salida. Pero si revisáramos, como es necesario y con una responsabilidad social urgente, el modelo laboral, si priorizamos los cuidados, si entendemos que el futuro de la sociedad y el cuidado de los hijos e hijas es de todos los agentes sociales, esas renuncias no sabrían a fracaso.

Quien quisiera elegiría y las que no seguiríamos luchando por ese TODO que se nos ha vendido como imposible, como dice el título del libro de mi amiga Sonsoles Ónega: *Nosotras que lo quisimos todo*. Sí, lo queremos todo. Y ese todo es tan justo y necesario que debiera darle vergüenza al conjunto de la sociedad por negárnoslo. Queremos poder cuidar, queremos poder estar presentes y a la vez queremos seguir adelante con nuestra trayectoria profesional. Queremos elegir y no tener que renunciar.

Acabo de abrir *Nosotras que lo quisimos todo* de **Sonsoles Ónega.** Y las casualidades han querido que lo abra por la página 56 que dice así:

Cuando tenía 20 años leí el libro de Betty Friedan La mística de la feminidad. *No tenía hijos ni preocupaciones serias. Vivía de mis primeros sueldos y salía hasta el amanecer con mis amigas. Sin embargo, se me grabaron a fuego las reflexiones de aquella intelectual americana que revolucionó los cimientos de los residenciales americanos, tipo Wisteria Lane, en los años sesenta y setenta del siglo pasado. Escribió su libro sorprendida de que las hijas de las mujeres que lucharon por ir a votar optaran por volver a casa —tras pasar por la universidad— para dedicarse a hacer* cupcakes *y planchar camisas*.

Según Friedman las cadenas que atrapaban a esas mujeres eran «cadenas falsas, hechas de ideas falsas y de hechos malinterpretados», de verdades incompletas y de opciones irreales. No se ven ni se sacuden fácilmente. El tiempo ha pasado, pero ¿siguen existiendo esas cadenas? ¿Son las mismas que nos atrapan a nosotras? No nos encadenan las mismas miserias que a nuestras abuelas o a nuestras madres, nos encadenan otras, pero que se definen igual: falsas, construidas sobre ideas falsas, de hechos malinterpretados, de verdades incompletas y de opciones irreales. Y no se ven ni se sacuden con facilidad.

Uno de los mayores obstáculos que nos encontramos cuando trabajamos la sensibilización social y el despertar de las mujeres en la lucha por una conciliación real es precisamente que no somos conscientes de que estamos renunciando. España no es país para madres que no quieren renunciar. Pero se nos vende como elección personal, desde el mismo momento que nos quedamos embarazadas y nos dicen: «¿Cómo lo vas a hacer?». Te hacen sentir que estás eligiendo. Hasta tal punto que nos encontramos a muchísimas mujeres que creen que ha sido por voluntad propia el cogerse una reducción de jornada o una excedencia.

Por eso, para saber si realmente es una elección libre, debemos preguntarnos: ¿hubiera renunciado si los permisos de maternidad fueran más largos? ¿Hubiera renunciado si me permitieran adaptar la jornada, tener flexibilidad de entrada y de salida? ¿Hubiera renunciado si la sociedad no me mirara mal

por querer seguir con mi carrera profesional? ¿Hubiera renunciado si mi pareja estuviera realmente comprometida con el cuidado y la responsabilidad de criar? ¿Hubiera renunciado si trabajara por objetivos, pudiera organizarme con libertad, cumpliendo con mis funciones y tareas? ¿Hubiera renunciado si cuando mi hija o mi hijo enferman pudiera conciliar sin sentirme tan culpable? ¿Hubiera renunciado si la sociedad entendiera la maternidad como un plus y no me hicieran sentir mal mis compañeras y compañeros cuando me voy a mi hora para recoger a mis hijas? ¿Hubiera renunciado si no se me infravalorara por el mero hecho de ser madre?

En el último taller de nuestra Asociación Yo No Renuncio (hacemos talleres mensuales con expertas para convertirnos en verdaderas activistas por la conciliación), **Laia Arcones,** colaboradora y experta en visibilidad femenina, hablaba con Maite de que no tenemos que ocultar nuestra experiencia maternal en una entrevista de trabajo o en un currículum. Deberíamos destacarla y valorarla. Y pensaba en lo emocionante que sería generar una cadena entre todas las mujeres que recibimos preguntas como:

—¿Quieres ser madre?

—¿Cómo te vas a organizar con tus hijos en este puesto?

Nos hacen sentir menos válidas cuando realmente la maternidad nos regala habilidades que nos convierten en grandes organizadoras. Sería maravilloso que cada vez que recibiéramos uno de esos cuestionamientos, contestáramos con una palabra *random* o nos levantáramos de la mesa o gritáramos «soy Malamadre». O tener un himno que pudiéramos poner en altavoz. Lo imagino y me emociono. La verdadera revolución.

Pensarlo me produce la misma conmoción que me genera leer uno de los poemas de *Lo que todas callan* de Irene G Punto, escuchar la canción «Ay mamá» de

Rigoberta o pensar en el tema que estamos creando con Rozalén para el proyecto de La Hora de Cuidarse. Cuando estéis leyendo este libro la canción ya habrá salido. Guau. Acabo de viajar al futuro pensando en lo que sentiremos. He intentado transmitir a María todas nuestras inquietudes, miedos, luces, sombras, esperanzas y espero que sea un himno de verdad de esta comunidad y de nuestras renuncias.

Hablando de renuncia, me vienen a la cabeza miles de historias que recibo a diario, que me traspasan el alma, pero que son el verdadero impulso para continuar. Hace unos días me escribía una **Malamadre amiga y periodista,** contándome cómo se sentía al tener que demostrar tanto cada día. Le pedí que me contara brevemente su historia. Me pide anonimato y me dice que la presente como «periodista equilibrista». Ese equilibrio tan difícil que tenemos que conseguir cada día para seguir adelante.

Mi profesión me ha definido desde que tengo uso de razón: me he sentido desde siempre periodista, y me ha apasionado un oficio al que dediqué años enteros de mi vida sacrificando vacaciones, estudios en el extranjero e incluso alguna relación sentimental. El periodismo me hacía, y me hace, muy feliz. En esas, superé ampliamente la treintena y quise tener hijos. Cuando me quedé embarazada algunos jefes me hicieron dudar de mi «entrega» con frases como «ahora no vamos a poder contar tanto contigo». Afirmaciones que me espetaban con una sonrisa que pretendía esconder, sin mucho éxito, una crítica.

Tras dar a luz, me cogí una excedencia para poder estar con mi bebé hasta sus ocho meses. Estaba loca por volver a trabajar y recuperar mi pasión y esa parte de mí, pero pensé que un tiempo tan corto sin ejercer en toda una vida profesional no iba a cambiar las cosas con respecto a mí. Me equivoqué, porque a la vuelta me sentí becaria otra vez. Era como si tuviera que volver a demostrar lo que me gusta mi trabajo y lo buena que era. En definitiva, me hicieron sentir que tenía que demostrar de nuevo mi valía.

Yo, tonta de mí, lo intenté: volví a mi horario infernal en el

que apenas pasaba dos horas por la mañana con mi bebé y volvía cuando ya se había acostado, a recibir encargos de noticias a las seis de la tarde cuando podrían habérmelas pedido a las cuatro… Hasta que reventé y al año y medio descubrí que no era feliz, que todo me angustiaba, que la congoja me atenazaba la garganta gran parte del día.

Yo me resistía, pero cuando empecé a llorar a diario camino de la redacción me obligué a empezar una terapia psicológica. Me ayudó a poner en orden mi vida, porque lo que yo necesitaba era eso, equilibrio: no dedicar el 80% de mi día a trabajar y el 20% a mi bebé. Me seguía apasionando mi trabajo, pero ya no podía, y lo más importante, no quería dedicarle la mayor parte de mi tiempo. Así que solicité una reducción de jornada.

La empresa en la que trabajo nunca ha puesto trabas a las medidas de conciliación, así que no hubo tensiones al solicitar la reducción. Pero entre los periodistas sigue sin estar bien visto el reivindicar un horario, y parece que es mejor reportero el que siempre está en la redacción, aunque esté leyendo el periódico.

Por eso, para demostrar que me seguía importando mi trabajo y que no quería «desaparecer», me encargué de dejar claro a mis jefes que mi necesidad era cierta organización en mi día a día, pero que si pasaba algo, si hubiera algo importante, una noticia de última hora, podían contar conmigo, fuera la hora que fuera. Porque sigo siendo la misma periodista responsable, entregada y comprometida que antes de ser madre, simplemente necesito equilibrar los tiempos en mi vida.

Desgraciadamente, la respuesta de mis jefes no fue positiva: «Ya no serás enviada especial, ya no harás los temas de portada. Porque todo eso son circunstancias escasas, a las que no acceden todos los periodistas, son un premio que tenemos que darle a quienes están aquí todo el día». Como si renunciar a una parte de mi sueldo por trabajar unos minutos —ni llega a una hora— menos al día no fuera suficiente sacrificio.

Afortunadamente, con el paso de los años he vuelto a demostrar mi valía y ahora me siento muy valorada por mis jefes, pero —y me consta porque me lo han dicho— no he

accedido a determinados puestos por mi horario, que yo siempre me he ofrecido a adaptar cuando las circunstancias lo exigieran.

Hazte tus propias preguntas para reflexionar y analizar si has elegido o has renunciado. Solo aceptando podemos ser conscientes de la injusticia que supone que nos pongan tantos obstáculos por el simple hecho de ser madres. Solo desde esa realidad podemos unir nuestras voces y exigir un verdadero cambio.

Pero ten clara una cosa, una reducción de jornada NO es conciliar, es renunciar y es un gran sacrificio porque la mayoría, como «periodista equilibrista», acaban trabajando igual, aceptando una bajada de sueldo muy injusta.

Y ES QUE RENUNCIAR NO ES ELEGIR

Maite Egoscozabal Solé

El poder de las palabras es increíble. El lenguaje describe cómo pensamos y, a la vez, nuestros pensamientos también van cambiando en función de las palabras que utilizamos para describir nuestra realidad. Además, nuestros discursos no son meras informaciones que damos, sino que sirven para mantener o modificar la imagen o el valor social que queremos transmitir al resto.

Decir que «dejas el trabajo porque tú quieres», como le recordaba la madre de Laura días antes de comunicar que dejaba la agencia, supone afirmar que tomas la decisión libremente y que, por tanto, no hay condicionantes externos que te empujan a irte. En este caso, el «porque tú quieres» responsabiliza únicamente a Laura de la decisión y resta importancia a los factores sociales que, sutilmente, animan a tomar un rumbo u otro.

Sin embargo, si se cambian esas palabras, como hizo Laura, y escuchamos «dejo el trabajo porque he renunciado» implica que estás escogiendo entre dos

caminos que te interesan por igual, pero no has podido porque las condiciones te obligan a decidir entre una opción u otra. En este caso, aunque la elección ha sido personal, lo está haciendo a costa de perder algo que también desea y es importante para ella, pero no puede tenerlo porque existen barreras invisibles que le impiden conseguirlo.

Y es aquí donde se centra la principal reivindicación de Laura y de las mujeres que sienten que han renunciado: cambiar el lenguaje y la forma de contar el relato para responsabilizar al sistema de la renuncia y dejar de creer que esta decisión es una cuestión individual para convertirla en una cuestión política. Este es el primer paso, por tanto, para transformar la sociedad y permitir que las mujeres elijan libremente sin tener que renunciar.

Al poco tiempo de empezar el movimiento «yo no renuncio», puesto en marcha por Laura a partir de su propia experiencia, presentamos una iniciativa que pretendía convertir lo privado en público, visibilizando las experiencias personales de las mujeres, desencadenadas por la falta de conciliación. La acción, que se tituló Rompe el Muro, recogió más de 16000 testimonios de mujeres que expresaron su reivindicación simbolizando un «grito colectivo» para derribar el muro que les impide elegir con libertad.

Al leer las declaraciones que se recogieron en la campaña, se identifican claramente dos tipos de barreras que se encuentra la mujer al convertirse en madre y que la empujan a renunciar.

Por un lado, las barreras externas, que tienen que ver con la incompatibilidad de horarios laborales, con el cuidado. La solución propuesta en el marco legal tampoco evita la renuncia, puesto que penalizan salarialmente y laboralmente a la mujer, que es quién solicita mayoritariamente las medidas de conciliación, como la reducción de jornada o las excedencias.

> *«Hoy dejo mi trabajo tras quince años por no poder conciliar, no puedo hacer nada. Me rechazan el horario.»*

Y por otro las barreras internas, las más invisibles y las que cuestan más de derribar. Son las que tienen que ver con las creencias, los valores y los roles tradicionales de género que aprendemos desde pequeños y que nos acompañan el resto de nuestra vida. Tomar conciencia de ello es clave para avanzar hacia la igualdad de género, pero lamentablemente no vamos lo rápido que deberíamos. En este sentido, indagar sobre cómo se están organizando en los hogares el reparto de las tareas doméstico-familiares o revisar quién asume más carga de trabajo de cuidados es fundamental para entender lo que ocurre en el ámbito laboral. Cabría esperar que el reparto de la carga de trabajo doméstico en una familia compuesta por una pareja heterosexual, que aportan los mismos ingresos al hogar, fuera equilibrado, sin embargo los datos recogidos en el estudio *Somos Equipo* de la Asociación Yo No Renuncio muestran cómo siguen siendo las mujeres las que asumen las responsabilidades domésticas principalmente, con independencia de que aporten los mismos ingresos o incluso que aporten más que sus parejas hombres.

Este diagnóstico nos permite concluir que, para evitar la renuncia de las mujeres, necesitamos convertirlo en una cuestión social, para que todos los agentes sociales (Estado, empresas, sindicatos, instituciones educativas y familias) trabajen en la misma dirección, repensando los horarios y los modelos laborales que permitan a hombres y mujeres disponer de tiempo para hacer uso de otros tiempos (como el cuidado, la formación, el asociacionismo, etc.) de forma corresponsable, igualitaria y que permitan elegir con libertad sin tener que perder nada a cambio.

Y mientras estaba helada en esas calles contiguas a la agencia intentando armarme de valor para dar el paso, visualicé aquel día.

Ya me iba a casa. Serían las ocho de la tarde. Y como muchos días me había llevado la mochila del gimnasio para intentar ir a las 20:30 a *spinning*, la última clase. Aún no era

madre. Muchos días dejaba la mochila en la agencia porque ya no llegaba. Otros días estaba tan agotada, había sido un día tan duro, que solo me apetecía llegar a casa, sentarme en el sofá, mirar al infinito y llorar.

—Otra vez así —me decía mi chico.

—Es que trabajar así es horrible. Alargar las horas porque sí. Y además sentir que no te valoran.

Situaciones así antes de ser madre fueron muchísimas. Solía salir de noche siempre. El día que salía de día, me sorprendía el paseo al metro porque era distinto. La luz cambiaba aquel recorrido. Pero por aquel entonces salir tarde no era tan problema. No podía ir al gimnasio, no podía ir a comprar de camino a casa, pero no tenía a alguien que cuidar y que dependía de mí (de nosotros).

La conciliación personal no existe. La conciliación familiar y laboral tampoco, pero está en el debate. Cuando alguien habla de conciliación, automáticamente lo relaciona con los hijos y las hijas. ¿Por qué solo vale que te pidas una reducción de jornada, adaptes la jornada o pidas una excedencia cuando tienes que cuidar a menores a cargo? No, también a mayores. Sí, pero ¿qué pasa si quieres conciliar con tu vida personal? Porque estés pasando por una época complicada, porque necesites tiempo para ti, para cuidarte, para vivir de otra manera. No se entiende la conciliación personal. Y no se incluye como derecho en ninguna regulación. Pero se nos llena la boca hablando de la jornada de cuatro días, de una vida sostenible y de trabajar de otra manera más saludable.

Siempre recuerdo a uno de mis jefes anteriores. Cuando salía a mi hora, léase a «mi hora», me decía: «¿Qué pasa?, ¿qué tienes que hacer?». «Muchas cosas», le decía. Pero con ese tono de medio broma, me hacía sentir mal por no alargar la jornada laboral. Como si yo, que aún no era madre, no pudiera conciliar con mi vida personal. Hemos aceptado que la vida solo gire en

torno al trabajo y que tenga que ser una causa de fuerza mayor la que nos obligue a mantener un horario digno. Es de locos.

Lo de trabajar cuatro días lleva años planteándose en otros países como Francia y ahora nos creemos pioneros cuando lo planteamos en el Congreso y arrancamos proyectos piloto para analizar cómo de bien funciona en empresas con recursos humanos y económicos. Ahí no está el problema. El problema está fuera de la zona regulada. El problema está en los puestos de trabajo que no son de oficina. El problema está en las pequeñas y medianas empresas donde la maternidad se alza como un problema porque las instituciones, como siempre, dejan en manos de los empresarios y empresarias la obligación de mejorar la calidad de vida de sus equipos, la obligación de ser más rentables en menos tiempo. Y eso en un país de servicios es un saludo al sol imposible. Seamos serios y serias, pongamos los recursos, apoyemos a las empresas de verdad, incentivemos fiscalmente las buenas prácticas y avancemos a esos modelos, pero sin olvidar la realidad actual, activando planes y medidas urgentes de cambio social, formando a los líderes en otro modelo laboral e invirtiendo en la corresponsabilidad.

También recordé aquel día que me sudaban las manos mirando el reloj. Aquel día me desperté pensando en aquella reunión. Días antes había recibido la convocatoria. Reunión con cliente en la sala grande de la agencia a las 16:30. «Una hora es suficiente parar ver el proyecto», pensé. Pero estaba nerviosa. Me costaba muchísimo enfrentarme a mi jefa. Todo lo que hacía parecía poco. Contaba más el tiempo que estuvieras en esa reunión sentada que todas las horas que llevabas trabajando desde las 8:30. El cliente llegó tarde y la reunión comenzó hablando de todo menos de trabajo.

A las 17:15 comencé a presentar mi parte. No era

mucho, así que en diez minutos ya estaba. Pero solo quedaban cinco minutos para todo lo demás. La reunión se iba a alargar. La luz era tenue porque apagamos la lámpara principal, que presidía la mesa, para ver bien la pantalla. Esos cinco minutos eternos los pasé sin saber ni lo que decían, pensando cómo decir que me tenía que ir, mirando el reloj compulsivamente. ¿Me inventaba que tenía médico? No, porque tendría que haberlo avisado antes. ¿Decía que acababa de recibir un mensaje urgente de la escuela y tenía que irme? La opción de desintegrarme y desaparecer no estaba en los planes. Así que cuando el reloj marcaba las 17:35, la necesidad de irme ya o llegar tarde, me hizo decir:

—Lo siento mucho, pero me tengo que ir.

No había más, era así. La verdad. Es horrible tener que justificarse siempre, pero más cuando no estás haciendo nada malo.

—¿Ya?

Sí, como cada día, tengo una hija, tiene 8 meses, a las 18:30 termina su turno eterno de diez horas de escuela infantil. ¿De verdad me lo estás preguntando?

Pero no dije eso…

—Me tengo que ir, de verdad, luego me contáis cualquier cosa —dije con angustia, mirando abajo y deseando salir por la puerta, pero aún seguía allí sentada.

—Pero ¿qué pasa? ¿Te van a dejar a la niña debajo de un puente?

—Pues no lo sé porque si no me voy ya no llego a recogerla. La escuela cierra en menos de una hora.

Me levanté entre risas de los presentes y salí de aquella sala, cabreada y avergonzada.

Cogí mis cosas y me fui corriendo, bajé las escaleras corriendo, como tantos otros días, pero aquel día era distinto. Aquel día me habían atravesado el alma, habían puesto en duda mi profesionalidad o mi maternidad por tener que irme. Habían jugado con lo que más duele.

Aquel día me dejaron claro que la M de «madre» aplasta a la M de «mujer» y de «madre trabajadora», aunque tú intentes que no sea así. Porque «claro, ya no es igual»,

«ya no podemos contar contigo», «ya no puedes estar en las reuniones y en la toma de decisiones». «Ya no…», y ese «ya no» encierra tanto… Encierra falta de respeto y de compromiso con una sociedad sostenible y con futuro. Y lo que más rabia me da, ahora con la distancia de los años, es haber tragado todos esos «claro, es que ya no puedes…» que llevaban implícito sin decirlo el «ya no eres válida porque eres madre». Juegan con la vulnerabilidad, con ese momento vital donde las mujeres deberíamos precisamente estar más apoyadas, más valoradas aún y acompañadas. ¿Y sabéis qué? Que claro que YA NO ES IGUAL. Cuando llega la maternidad eres otra mujer. La misma en muchas cosas, pero mejor en otras porque la maternidad te da un *power* inexplicable. Pero necesitas apoyo, necesitas una red, necesitas una sociedad que te acompañe, que te dé la mano y que te respalde. Porque no es normal que la sociedad espere que una mujer a las 16 semanas esté de nuevo perfecta para ser la mujer que era después del viaje físico y emocional de la maternidad. En 16 semanas te obligan a borrar todos los signos de tu maternidad, los físicos con fajas, antiojeras y dietas absurdas; los emocionales con tilas, pastillas para cortar la lactancia materna, para dormir o para sobrevivir y una coraza increíble para que no te duela el alma.

Por eso mientras escribo estas palabras resuena fuerte el himno de Rigoberta Bandini «Ay mamá». Retumba en mi interior y en el de muchas madres ese grito de necesidad de libertad, de reconocimiento social a las generaciones de madres, que hemos callado demasiado y que hemos aceptado lo que no nos correspondía. Visualizo a todas las mujeres ocupando las calles con una teta fuera y me estremece. Porque esto no va de dar la teta o no, esto va de que se entienda de una vez que, sin nosotras, las madres, no habría humanidad. Y la unión de todas sería tan poderosa que eso es lo que temen. Pero lo malo, siempre ocurre, es que hasta una canción levantó ampollas y dividió a las mujeres. Entre las que la rechazaban por feminista y las que no entendían por qué era feminista porque una teta gigante

en el escenario «nos cosifica». Y cuando llegamos a estos debates absurdos, yo me alejo, reflexiono, pero por dentro lloro porque pienso «así no, así no avanzamos».

Busquemos siempre lo que nos une y no lo que nos separa.
Es mucho más.

Aquel día llegué ahogada y preocupada porque no llegaba. Entré en el colegio y la niña no estaba donde siempre. Me puse muy nerviosa, un nudo en la garganta me impedía respirar: «¿Dónde está mi niña?», pregunté. Como llegaba tarde, otra vez, la habían llevado a otra sala donde esperaban los últimos y no me conocían. Así que tardaron un rato en localizarla. Allí estaba ella en el suelo, sucia, con mocos en la cara, compartiendo aula con niños mayores que hacían deberes. Ella el único bebé. Solo tenía 8 meses, llevaba desde las 8:30 en la escuela. Y eran las 18:30. Ella completaba su jornada de 10 horas allí. La cogí en brazos, salí con ella pidiendo disculpas por las horas y sintiéndome la peor madre del mundo. La abracé y no podía parar de llorar. Aquel día me fui de la agencia para siempre, desconecté emocionalmente de aquel lugar, pero tardé un año y medio más en irme de verdad.

Ese colegio no ayudaba tampoco a sentirme bien. Era un concertado que nos habían recomendado. Quisimos probar en aquella escuela infantil para ver si nos convencía y así entonces tener plaza asegurada para el cole de 3 años. No era nuestro nivel. Estábamos rodeados de familias con mayor poder adquisitivo. La mayoría tenían cuidadoras. Cuando Julia se ponía malita, nos volvíamos locos porque no teníamos con quien dejarla. Un día nos llamaron a una tutoría y nos dijeron que así no podíamos seguir porque no podía estar allí con esa tos, tenía que recuperarse en casa antes de volver.

—Claro, lo entiendo.

Claro que lo entendía. Y más allá de eso, me sentía tan «mala madre» de llevar a mi niña malita, pero ¿qué podía

hacer? El debate abierto en esta pandemia sobre «¿qué hacer con los niños y las niñas cuando enferman?» es un debate social atemporal. No puede ser. No podemos permitir que las opciones sean: renunciar o destinar tu sueldo a que otra persona la cuide cuando enferma. ¿Qué clase de sociedad estamos construyendo que da la espalda a la infancia, a los cuidados, a la vida? Yo poco podía hacer. En una empresa donde no se podía ni plantear un permiso o un día de teletrabajo o coger ese día de vacaciones porque, claro, había que avisar con mucho tiempo, como si tú tuvieras un calendario de los días que tu hija va a tener un virus. Teníamos algo de suerte. A tener comprensión, empatía y derechos tenemos que llamarle «suerte» en estas situaciones. Mi pareja tenía «la suerte» de trabajar en una empresa donde apoyaban a las familias, pero la situación estaba siendo insostenible. En las últimas semanas había ido él a trabajar dos días. Yo no podía ni plantearlo. En la agencia no entendían nada. Y nosotros no podíamos permitirnos pagar una cuidadora y una escuela infantil. La vida se nos complicaba cada vez más.

Tantos días como aquel estaban clavados en mi memoria con mucho dolor. Y en ese momento no entendía por qué no era capaz de entrar en el despacho de aquella persona para decirle que me iba, que ya estaba bien, que no quería estar más allí. Que ya había sufrido demasiado, que no pensaba ceder más.

Tiempo después supe que aquel momento era mucho más. Era aceptar la derrota. Era reconocer que no había sido capaz. Que no era suficiente. Que no había sabido conciliar así. Yo que era tan fuerte. No había sido capaz. No había sido suficiente.

Nunca somos suficientes. Y en ese juego macabro de sabernos menos y de sentirnos en deuda ponemos en bandeja al sistema que nos discrimine y que nos abandone. Nadie se responsabiliza. Tú como única responsable, lidiando con la culpa y tirando tu vida personal y laboral por la ventana.

Creencia 3:

No te vayas antes de irte.

Era primavera de 2011. Estaba embarazada de apenas dos meses. Y no tenía ninguna intención de decirlo aún en la empresa. Estaba aterrada. Porque sabía que allí nunca era buen momento. Pero yo quería ser madre. Yo tenía claro que no quería que una situación profesional me alejara de mi deseo de ser madre.

Llevaba semanas pensando que ya se me notaba. Seguramente solo me lo notaba yo. Porque claro que notas el embarazo desde el inicio. Empiezas a coger volumen y a cambiar física y emocionalmente. Comencé a llevar camisas más sueltas para evitar cualquier sospecha. Además, después de comer, no paraba de bostezar… Mi energía estaba por los suelos y mis compis decían: «Con la energía que tú tienes». Pues sí, madre mía qué duros son los primeros meses que te duermes literal por las esquinas. El caso es que empecé a imaginar en mi cabeza todas las maneras posibles de contarlo, cómo contarlo, cómo reaccionar ante lo que me dijeran, y aquella situación era un sin vivir. En vez de disfrutar de la noticia, yo me sentía agobiada, como si estuviera haciendo algo malo. Cuando era algo deseado y que esperábamos con mucha ilusión.

Ahora no sé si era un deseo de verdad o una huida. En mi vida, cuando no soy capaz de enfrentarme a algo, HUYO. Y huir no es el mejor camino nunca, pero a veces es el único posible.

Hoy sé que no soy la única porque al «teléfono amarillo de la conciliación» nos llaman muchas mujeres que están embarazadas y no saben cómo comunicarlo. El miedo existe. Es una realidad. El miedo al rechazo, el miedo a que te penalicen desde el embarazo cambiando funciones o puesto de trabajo. El miedo. Increíble que traer vida al mundo sea un castigo laboral y social para las mujeres.

Hoy sé que no soy la única porque, en los talleres que hacemos, las mujeres jóvenes que no son madres, antes de siquiera plantearse la maternidad ya están pensando cómo

lo verán en sus empresas, cómo se organizarán y cómo ser madres les afectará en su carrera profesional.

Cumplimos cada una de nosotras con el famoso «no te vayas antes de irte». Antes de estar embarazadas, antes de ser madres, ya nos estamos yendo de nuestro puesto de trabajo. Nos adelantamos a lo que creemos que puede pasar. **Sheryl Sandberg,** en su libro *Vayamos adelante*, nos alerta de esto porque no nos ayuda en nada poner los obstáculos nosotras mismas antes de que ocurran. Este libro para mí fue superrevelador. Fue de mis primeras lecturas cuando fui madre por primera vez y me enfrenté al primer sentimiento de ser menos profesional por haber tenido una hija. Y aunque me ayudó muchísimo, sobre todo a abrirme los ojos, ahora, con el tiempo y el camino andado, sé que esa creencia nos culpabiliza de nuevo.

Decirte «no te vayas antes de irte» es dar la espalda a la realidad. Cuando sabemos que muchísimas mujeres sufren *mobbing* maternal en los primeros años de crianza. Cuando sabemos que muchas son despedidas a la vuelta del permiso de maternidad o relegadas de puesto y les cambian funciones. Las mujeres tenemos que empoderarnos, demostrar que es posible y no perder la autoestima. Pero no a cualquier precio.

Tenemos que unir fuerzas para que ojalá algún día sea solo nuestro miedo y no la realidad de los hechos lo que nos lleve a adelantarnos a qué pasará cuando diga que estoy embarazada, qué pasará cuando vuelva del permiso a mi puesto, qué pasará cuando me presente a un ascenso siendo madre, qué pasará cuando quiera buscar un nuevo trabajo y me siente delante del entrevistador y me diga las palabras mágicas:

—¿Eres madre? ¿Cómo te vas a organizar?

«Como me dé la gana», deberíamos decir. ¿Aquí qué se está valorando: mi trabajo o mi organización doméstica? No tengo por qué dar explicaciones porque soy responsable y mi trabajo saldrá. Si me presento a un puesto o a un ascenso es porque yo ya he pensado el cómo. Aunque ya que estamos, vamos a hablar claro, este trabajo que me

ofreces se puede hacer en menos horas. Y si yo consigo mis objetivos en menos horas, ¿cuál es el problema? Que siempre podemos trabajar más, ¿no? Pero es que la vida no va solo de eso.

Entonces, hoy releyendo a Sheryl le diría «¿y si nos vamos antes de irnos, pero de verdad?». Y si nos plantamos todas las mujeres y decimos: «Hasta aquí hemos llegado de hacer un papel imposible, de actuar, haciéndonos las supermujeres, supermadres, superconseguidoras que alcanzan mentas, doblan ropa, hacen cenas, calman llantos, curan heridas con besos y se depilan cuando pueden». Y si decidimos plantarnos y enfrentarnos a la tiranía del «venga que podemos, venga que la maternidad nos hace más fuertes». Y si dejamos de postergar nuestro deseo propio, nuestro autocuidado y nuestros sueños. «Y si de una vez somos quien queremos ser.» Porque si seguimos demostrando que podemos, si seguimos priorizando nuestras carreras, si seguimos contratando cuidadoras para poder ascender, si seguimos quitándonos horas de sueño para llegar, si seguimos echando horas para poder pagar y si seguimos renunciando a nosotras mismas, los demás seguirán pensando que es posible. Porque el sistema se mantiene. Porque las camas siguen hechas y los platos en el lavavajillas. Porque nuestra salud no importa a nadie.

Pese a que el camino me ha alejado en cierta medida de tu «vayamos adelante», me ayudaste Sheryl, me inspiraste y me acompañaste en mi renuncia. Porque nunca pensé que fuera de verdad una derrota. Porque sabía que seguiría luchando pese a todo. Pero ya no a cualquier precio.

Hace algunos años, una joven que trabajaba en Facebook vino a mi despacho y me preguntó si podía hablar conmigo en privado. Nos dirigimos a una sala de reuniones, donde ella comenzó a interrogarme acerca de cómo conseguía yo equilibrar la vida familiar con el trabajo. A medida que las preguntas fueron acelerándose cada vez más, comencé a cuestionarme a qué respondía su urgencia. La interrumpí para saber si tenía algún hijo. Me contestó que no, pero que quería planificar las cosas con antelación. Le pregunté si ella y su pareja estaban planteándose

tener un hijo y ella contestó que no tenía marido. A continuación añadió, riendo: «En realidad ni siquiera tengo novio».

Me pareció que se estaba precipitando —muchísimo—, pero comprendí por qué. Desde una edad temprana se envía a las niñas el mensaje de que el día de mañana tendrán que elegir entre tener éxito en el trabajo y ser buenas madres. Para cuando llegan a la universidad, las mujeres ya están pensando en todos los sacrificios que deberán hacer y en los objetivos profesionales y personales a los que tendrán que renunciar. Cuando se les pide que elijan entre el matrimonio y la carrera profesional, las estudiantes universitarias tienden a elegir el matrimonio en doble proporción que sus compañeros masculinos. Y esta preocupación puede empezar incluso antes. Peggy Orenstein, autora del libro Cinderella Ate My Daughter (Cenicienta se ha comido a mi hija)*, contó en cierta ocasión la historia de una niña de 5 años que regresó a casa consternada de sus clases extraescolares y le contó a su madre que tanto ella como el niño que le gustaba querían ser astronautas. Cuando su madre le preguntó dónde estaba el problema, la niña respondió: «Cuando vayamos juntos al espacio, ¿quién cuidará de nuestros hijos?». Con solo 5 años pensaba que el mayor inconveniente de viajar al espacio sería el cuidado de los niños.*

Tal y como he mencionado, creo firmemente en la preparación concienzuda […] En lo que respecta a combinar la vida profesional y la familiar, planificar con demasiada antelación puede cerrar puertas en lugar de abrirlas. He visto cómo esto sucedía una y otra vez. Las mujeres rara vez toman una gran decisión para abandonar el mundo profesional. En lugar de hacerlo, toman un montón de pequeñas decisiones por el camino, realizando ajustes y sacrificios cuando se sienten llamadas a tener una familia algún día. De todas las formas en que las mujeres se autolimitan, quizá la más generalizada sea que se van antes de irse.

Sheryl Sandberg, Vayamos adelante

Pero, Sheryl, a veces no hay otra opción. La mayoría de las mujeres preferirían no tener que planificar o adelantarse tanto. Pero España nos deja claro que no es un país para madres que no quieren renunciar. Yo no imaginaba que tendría que tomar una decisión tan radical. Y lo tuve que hacer. Y peleé por no hacerlo, sobre todo conmigo misma. Pero cuando la flexibilidad y la conciliación no tienen lugar, solo hay dos opciones: dedicar tu sueldo a que otras personas cuiden de tus hijos o hijas o renunciar tú a tu

carrera profesional.

A veces la única opción es RENUNCIAR.

CAPÍTULO 4

ESTO NO ES UNA EMPRESA PARA MAMIS Y BEBÉS

Por cosas del destino o torpezas mías, en la empresa se enteraron antes de lo que yo quería de que estaba embarazada. Digo torpezas porque es curioso lo que me ocurre, aunque seguramente a muchas os pase. Cuando no digo la verdad, cuando no actúo de manera transparente o sincera, se me nota demasiado. Y si oculto algo, me pongo tensa y en ese estado absurdo de no ser yo, pasa algo que me lo deja claro: «Laura no puedes forzar esa pose, sé quien eres, aunque tenga consecuencias». Porque el destino va y hace de las suyas.

Esto ahora lo controlo mucho más. Pero me pasa por ejemplo con las personas tóxicas. Como me generan malestar y mal rollo no sé cómo actuar. Muchas veces no sé por qué me hacen sentir así y hasta que no lo identifico me cuesta alejarme. Otras veces, aunque tenga claro que esa persona es tóxica para mí, tengo que seguir en contacto con ella y eso me lleva a tener comportamientos extraños, que acaban desencadenando situaciones que son completamente surrealistas.

Y esto es lo que ocurrió para que se enteraran antes de que estaba embarazada en la agencia. ¿Sabes ese momento de «trágame tierra», de quererte morir y desaparecer de la faz de la tierra cuando mandas el mensaje que no es a la persona que no es…? Sí, ¿verdad? Pues eso me pasó.

Recuerdo perfectamente la imagen de Isa y yo tiradas en el suelo del baño de la agencia:

—No me lo puedo creer, Isa. No me lo puedo creer —le decía, después de haberle mandado un mensaje por Skype de «Isa, ven conmigo al baño».

—Pero ¿qué ha pasado?

—Le he mandado a ella un mensaje que era para ti.

—¿Qué mensaje?

—Este…

En ese momento mi jefa y otros compañeros estaban en la sala de reuniones y yo solo de pensar que estaba leyendo el mensaje me estaba descomponiendo por dentro. Hubiera entrado, le hubiera quitado el móvil, borrado mi mensaje y ¡listo! Pero no me parecía la mejor de las ideas.

Así que antes de cumplir los tres meses de embarazo ahí estaba yo intentando buscar el momento para hablar con ella y explicarle «por qué estaba embarazada, por qué le había mandado ese mensaje, que no era para ella». ¡Qué horror! Iba a justificar mi embarazo, como si tuviera que dar explicaciones, como si tuviera que pedir disculpas. Porque, claro, ella, meses atrás en las conversaciones que surgían en comidas de equipo, siempre dejaba claro que era mejor esperar.

Nunca fue fácil hablar con ella. Porque nunca sabías cómo iba a reaccionar. Normalmente siempre estaba muy agobiada y eso te hacía sentir que nunca era el momento oportuno para contarle algo importante, algo que no fuera estrictamente de trabajo. Trabajábamos en despachos contiguos y siempre nos comunicábamos por *e-mail*. A esta «no disponibilidad» normalizada ya por mí y todas mis compañeras se unían sus horarios, que no eran claros. No conocíamos su agenda, por lo que conseguir que te atendiera era misión imposible. Tenía que perseguirla para que revisara una propuesta, para que me diera *ok* a un presupuesto de producción. Tenía que ir a decirle «te he mandado un *e-mail*». Me parecía tan surrealista. Sentía que siempre siempre molestaba. De todo lo que viví en aquella época aprendí mucho, pero mucho. Desde entonces, tengo muy presente aquel liderazgo y lo que provocaba en

nosotras para recordar «por ahí no Laura».

Más tarde, entró una compañera nueva, diez años mayor que yo y fue una de las grandes pruebas de hacer equipo que he vivido. Susana no me aceptaba como jefa, no cumplía con los *timings* y tenía un gran problema con el móvil. Se sentaba justo delante de mí y se pasaba horas mirando el móvil sin trabajar. Recuerdo que la pantalla del iMac que tenía se ponía en reposo y ella seguía tecleando en su móvil, como si no fuera consciente del tiempo que pasaba. Llegábamos tarde siempre a los artes finales de aquella revista y me desesperaba. Pero no sabía gestionarlo bien. En vez de hablarlo con ella con naturalidad, me cabreaba conmigo misma porque no entendía su comportamiento, sentía que se estaba riendo de mí (en mi cara) y le hice un poco el vacío. Pero no conscientemente, era mi manera de sobrevivir a aquella situación y que no me hiciera tanto daño.

Pero llegó un momento en el que mis compañeros sufrían su poco trabajo porque empezaron a asumir todo a lo que ella no llegaba y me sentí obligada por fin a solucionarlo. Vale que me afectara a mí, pero no aceptaba que afectara al equipo entero. Hablé con ella y le dije que no podíamos seguir así. Ella dijo que cambiaría (pero no cambió) y me dijo algo que nunca olvidaré. En aquel momento me dolió mucho, pero fui consciente de que no actué con responsabilidad, pese a que el problema lo tenía ella.

—Te entiendo Laura. Pero ten cuidado, nunca te conviertas en ella.

Susana, sin saberlo, pese a tratarme mal, me estaba dando una lección de vida. Era uno de «esos maestros», que dice Borja Villaseca, que llegan a sacarte de quicio, pero a darte una buena lección de vida. Este mensaje de Borja me cautivó y en pandemia me tiré días viéndome sus vídeos, uno tras otro. Hice un directo con él y conocí más de cerca su trabajo. Pero ahora ya se me ha pasado el enamoramiento y me hace dudar porque hay muchas de «sus verdades» que me parecen forzadas. Buscar a todo lo

que pasa una razón más profunda cansa, creer que si te esfuerzas puedes conseguir todo lo que te propongas no es verdad. E incoherencias como que no cree en las redes sociales, pero las usa en su beneficio, me han ido desconectando de su filosofía. No obstante, no soy de extremos y seguro que seguiré aprendiendo de él.

Cuando por fin te sentabas a hablar con ella, sentías que eras un incordio, que te estaba dando unos minutos que tenías que aprovechar al máximo antes de que alguien la llamara y fuera prioridad o se levantara o perdiera la atención en ti, que era mínima. Recuerdo la imagen de estar hablando con ella y que siguiera tecleando su portátil sin mirarte. Pocas veces clavaba sus ojos oscuros en ti, pero cuando lo hacía te atravesaba de tal manera que preferías que siguiera tecleando sin mirarte. Sí, me generaba un respeto, una distancia, un miedo, que es difícil de explicar. Pero así era. Vamos que, a menos que fuera algo sumamente importante, le mandaba un *e-mail* y así no tenía que enfrentarme a ese momento.

Lo malo es que normalmente le mandaba el *e-mail*, pasaban las horas y los días y no me contestaba. Entonces, al final me veía acercándome a su puerta y diciéndole: «¿Has visto mi *e-mail*?». «¡Ay!, ¿cuál? Perdona, con tanto lío.» «Claro, no te preocupes», le decía y le explicaba lo que era, aun sabiendo que no lo había mirado porque no quería. Ahora que soy jefa y llevo a más personas que ella en su momento, sé perfectamente que no me priorizaba o no le importaba porque a veces no te da tiempo, por supuesto, a dar respuesta a todo, pero si estás esperando una propuesta que además has solicitado tú no tiene ningún sentido que tengan que perseguirte para que contestes.

Cuando has vivido estas situaciones, aprendes a la fuerza a ponerte en el lugar de la otra persona, a pensar cómo puede estar sintiéndose el otro. Por eso

cuando estoy en una reunión con alguien de mi equipo (ahora en una videoconferencia), a menos que tenga una urgencia, el móvil está boca abajo, en silencio y en el portátil solo está la ventana de esa reunión. Si has agendado un tiempo con alguien, lo mínimo es que le dediques ese tiempo. Porque nos han engañado vilmente con lo de hacer varias cosas a la vez. Y es un desastre intentarlo. Focaliza en una cosa, dedica tus sentidos a ello y luego continúas con lo demás. Si no la sensación de desbordamiento, de no estar presente es horrible.

Además, nos han dicho siempre algo que no es verdad y que yo descubrí practicándolo: «Trata a los demás como quieres que te traten a ti».

Error. También el problema es que hacemos una interpretación literal de esto. Claro que hay que tratar a los demás con el amor y el respeto que queremos que nos traten a nosotras, pero tenemos que tratar a cada persona como quiere que la tratemos o mejor dicho según como es, según sus necesidades, sus pensamientos. Durante mis años como jefa me he encontrado con todo tipo de personas. Unas prefieren trabajar desde muy temprano y son muy productivas. Otras van arrancando más lentamente y alargan la jornada porque necesitan enfrentarse a las tareas con más pausa. Unas adoran el teletrabajo. Otras necesitan el contacto físico, trabajar en equipo y compartir los procesos. Unas viven solas y priorizan las vacaciones fuera de las fechas especiales. Otras son madres y necesitan conciliar de manera distinta. No es fácil apostar por un modelo flexible que dé respuesta a todos los casos. Es muy difícil, pero con escucha activa y poniéndote en el lado de la otra persona, es posible.

Hay dos cosas clave en este sentido, que no pueden convivir la una sin la otra:

1. Flexibilidad.
2. Trabajar por objetivos.

La mayoría de las empresas, sobre todo pymes, que hemos conocido en estos años de lucha por la conciliación, no dedican el tiempo suficiente a trabajar sus objetivos anuales para tener una visión global de lo que van a hacer durante todo el año y mucho menos trabajan a conciencia los objetivos trimestrales y mensuales. Esto les lleva a «controlar» el trabajo por horas. Y no tiene ningún sentido. Hay que establecer procesos que nos ayuden a definir las tareas de cada proyecto, poner fechas límites y determinar los recursos que necesitamos para conseguirlos.

La pandemia nos ha dado a mi equipo y a mí una oportunidad maravillosa de digitalizar estos procesos. Y os prometo que al principio fue una auténtica locura. Nosotras ya veníamos con algo de ventaja. Porque llevaba años trabajando en la distancia con las dos personas más importantes para mí, mis manos derecha Maite y Amelia, responsables de proyectos y de contenidos, respectivamente. El equipo estaba acostumbrado a trabajar con ellas de manera remota, pero, sin embargo, el paso a cerrar la oficina y trabajar todos desde un lugar distinto fue un salto enorme.

Durante estos dos años ha habido momentos de caos, de dudas, de perder el tiempo, de falta de comunicación, pero hemos aprendido a definir prioridades, a marcar reuniones de seguimiento y, lo que más nos costaba, a levantar el teléfono cuando hay una urgencia. Las videoconferencias, los estatus semanales, los documentos compartidos se han convertido en las herramientas necesarias y útiles para conseguir lo más importante: la flexibilidad.

He pasado de trabajar en empresas donde todo había que justificarlo (el médico, diez minutos más tarde) y donde lo que se premiaba era estar más horas sentada en la silla. Daba igual lo que estuvieras haciendo, y siempre podías practicar enviar ese *e-mail* a última hora para «vender» lo ocupada que estabas todo el tiempo. Pero no se medía la productividad, no

se establecían métodos de trabajo en equipo y se iba día a día, salvando los imprevistos, con la sensación de estar todo el día apagando fuegos.

Para que esto funcione hay otra cosa clave: la comunicación efectiva. Cada una de las personas del equipo debe tener la máxima información del proyecto y de todas las fechas y objetivos, aunque no afecte a su trabajo directo. La visión global de la empresa es fundamental para conseguir la implicación del equipo y para motivarle y que sea consciente de que su trabajo también impacta en el de los demás. Ocultar información, poner mandos intermedios, que solo se dedican a controlar el trabajo de los demás, no funciona, y lo sé porque lo he vivido.

La flexibilidad bien entendida no es de una sola dirección. En nuestro equipo de trece personas fijas ya y muchos colaboradores externos, las personas se implican por objetivos y no por horas. Hay un horario, más o menos fijo para todos, reuniones marcadas, pero cada persona se organiza dependiendo de sus necesidades y circunstancias. Por ejemplo, no es lo mismo que Maricarmen tenga a Lola enferma en casa o que Maite esté fuera dando una charla esa mañana. Tenemos un calendario común donde marcamos dónde estamos y así los demás saben de nuestra disponibilidad. Compartimos si estamos enfermas, si tenemos que ir al médico para que la compañera esté informada por si espera algo de nosotras. Pero nunca he pedido un justificante médico. Nunca.

En Navidad vimos que la colección Party debía salir por la noche, que es la hora a la que las Malasmadres están activas en redes. Esta decisión no la tomé yo, la tomó el equipo para que los resultados fueran los mejores. Esto no lo consigues si no das, porque ellos deben sentir que cuando te necesitan o cuando tienen un problema, tú estás disponible, apoyando.

Un modelo flexible de confianza y responsabilidad

compartida es posible si el respeto y la comunicación es bidireccional y si dejamos a un lado la cultura del control y la jerarquía tradicional de las empresas.

En el *Libro Blanco de la Fundación Más Familia*, organización que otorga a las empresas el sello EFR (empresa familiarmente responsable) y que nosotras tenemos, cada año se presenta como un obstáculo que frena la conciliación en las entidades: el excesivo control que ejercen los responsables sobre los equipos y la falta de confianza. Un modelo obsoleto que va en contra de la productividad y que no pone en el centro a las personas.

Cuando hice la formación para conseguir este sello, conté a Roberto, su director general, que cada seis meses me gustaba hacer un *one to one* especial, una reunión o sesión en la que cada persona del equipo me contara cómo se siente, cuáles son sus objetivos, qué le ha gustado y qué no de este tiempo y lo más importante: que me diera *feedback* a mí. Las críticas constructivas son fundamentales para mejorar como líder, y no es por mí: es pensar en el proyecto y en el equipo, es no tener miedo a que te digan los errores que has cometido, porque partes de la base de que cada día intentas hacerlo lo mejor posible.

Roberto me dijo que algo así no se hacía en casi ninguna entidad. Necesitamos formación de nuevos líderes, necesitamos romper con lo establecido, con el modelo de poder jerárquico, basado en la distancia, en la autoridad porque es un bloqueo enorme esta manera de liderar con la conciliación y la corresponsabilidad.

¿Cuántas mujeres se cogerían una reducción de jornada cuando son madres si se les permitiera flexibilidad de entrada y de salida?

Cuando estrenamos la Malasmadres House 2, espacio maravilloso que teníamos en el centro comercial Moda Shooping y que cerré durante los primeros meses de pandemia, mi querido Lorenzo Meazza, que hizo magia

para que aquel lugar fuera un sueño, me dijo: «Laura, allí al fondo pondremos tu despacho, con puerta y separado del resto del equipo, pero a la vez integrado». Yo dudé muchísimo porque no quería generar distancia con mis compañeras y al mismo tiempo era consciente de que necesitaba un espacio de intimidad, para reuniones y para concentrarme en entrevistas o escribir. «Lo haremos con una cristalera que hará que no sientas esa distancia.» Pero a la vez esa cristalera daba la impresión de que yo era «el ojo que todo lo ve» desde su lugar de poder. El caso es que una cosa que siempre tuve clara fue: «Mi puerta siempre estará abierta». Que tu jefe o jefa tenga la puerta abierta es un símbolo de disponibilidad, de estoy aquí para ti y siempre puedes contar conmigo.

Esto algunas veces se volvió en mi contra, la verdad, porque había mañanas en la House que no era capaz de sacar adelante el trabajo solo resolviendo dudas o consultas del equipo. Luego me tocaba alargar jornada y eso me llevó a una crisis de «así no puedo seguir» porque mi disponibilidad hacía que yo colapsara y no llegara nunca a mi trabajo, y eso no era conciliar; sí para los demás, pero no para mí. Encontrar el equilibrio siendo jefa no es nada fácil, pero nunca cambiaría el esfuerzo por intentar que mi equipo me vea como una más. Muchos disgustos me he llevado con este tema, la verdad.

Antes de la pandemia entré en un pozo sin fondo. Me levantaba por las mañanas sin ganas de ir a ese espacio maravilloso en el que había puesto tantas ilusiones. Se me hacía muy cuesta arriba tener que llegar siempre con una sonrisa, siempre con ganas, siempre con energía y recibir de vuelta un «buenos días» serio y anodino de la mayoría. Había días que tenía la energía por los suelos y no me apetecía ni entrar. Me cabreaba conmigo misma: «Es que siempre tengo que estar yo bien, tirar de todos, pero quién piensa en mí», le preguntaba a mi compañero de fatigas, el Buenpadre. «Nadie», me decía. No es que «nadie pensara en mí», es que la sociedad nos enseña que «la jefa o el jefe no nos necesitan, no quieren que estemos pendientes de ella y

que nos preocupemos». Imagino que será eso. Pero cuando tú quieres liderar de otra manera, ser compañera y amiga, eso te va minando mucho.

«Pon los estores, pero yo nunca los bajaré», le dije a Lorenzo. Hasta que un día los bajé y sentí la tranquilidad e intimidad de sentirme sola. Aquel día estaba triste, había tenido problemas en casa y uno de los proyectos no iba bien. Solo tenía ganas de llorar, pero no me permitía nunca quedarme en casa y pensar en mí. ¿En qué momento había conseguido ser mi propia jefa y no permitirme siquiera un día trabajar desde casa o descansar? Mi concepto de liderazgo se peleaba con la cultura aprehendida y no me dejaba respirar. Cuando solo tenía ganas de llorar o el cabreo me podía, bajaba los estores, que había prometido no bajar nunca. «Bueno, yo por si acaso los pongo», decía Lorenzo como si estuviera vaticinando lo que iba a pasar.

No era tanto la necesidad de controlar el trabajo de los demás. Siempre he confiado en mi equipo. Entre otras cosas porque no mido el trabajo en las horas que pasan trabajando o en si entran en su *e-mail* personal o en Facebook durante la jornada laboral. No se puede diferenciar la vida personal de la laboral de esa manera. No tiene ningún sentido. Durante tus horas de trabajo puede que tengas que solucionar un asunto personal y no pasa nada. Era más el modelo de «buena jefa» que tenía instalado en mi pensamiento. Siempre disponible, siempre ejemplo, siempre yéndose la última de la oficina. Y este modelo insostenible estaba acabando conmigo. Porque cuando eres tu propia jefa o tienes un proyecto que tienes que sacar adelante tu trabajo no acaba cuando sales de la oficina. Por las noches seguía en casa, las redes sociales no te dejan descansar y al final sentía que mi vida era solo el club y que yo estaba haciéndome —como mujer, como madre, como amiga— cada día más invisible.

Y de esto no iba a venir nadie a sacarme. ¿O sí? La tercera maternidad llegaba para salvarme de esa locura en la que estaba instalándome y que estaba a punto de acabar conmigo.

—Estoy embarazada —le dije cuando por fin la encontré en su despacho con la puerta abierta. Me senté e intenté justificarme por haberle mandado ese mensaje que no era para ella. No había excusa y creo que ella tampoco quería escucharla. Así que avancé con el hecho de mi embarazo.

Fue de esas conversaciones atropelladas, en las que tus nervios te hacen parecer medio imbécil porque no se te entiende, porque no estás contando las cosas con sentido y estás deseando que se acabe.

Silencio sepulcral. Ni un «enhorabuena», ni un «qué ilusión», ni un «cómo estás». Ya sabía yo que tampoco nos íbamos a ir de cañas hasta el amanecer para celebrarlo. Pero, madre mía… de ahí a un:

—Bueno, Laura, sabes que esto no es una empresa para mamis y bebés.

Siete años después sigo intentando explicarme a mí misma qué significa esa frase. ¿Tiene algún sentido? Leedla de nuevo «esto NO es una empresa para mamis y bebés». Por esta declaración de intenciones quizás hubiera sido más productivo que en la entrevista, aunque sea ilegal, lo hubiera dicho claro:

—¿Quieres ser madre?

—Bueno, sí, no lo sé…

—Vale, pues piénsalo querida, porque sintiéndolo mucho, esta no es una empresa para mamis y bebés. Y cuando te quedes embarazada, te haré sentir mal porque ya no valdrás lo mismo y aquí no tendrás lugar. Piénsalo, ¿vale?

Lo que yo viví, como tantas de vosotras, es lo contrario a lo que se debe hacer. Lo contrario a una empresa comprometida con la conciliación. Pero es que va más allá de eso, porque empresas comprometidas con la conciliación hay muy pocas. Afirmar esto es ir en contra de la vida, de tu equipo, de tu vida personal, que está claro que importa un carajo, de las familias, del futuro. Más bien podría

decirse que esta frase define a una empresa deshumanizada.

Sin palabras me quedé, más mustia que nada, pensando en que mi pequeña no escuchara tales burradas y decidiera no salir por miedo a lo que le esperaba en este mundo de locos. Mantuve la compostura. Y pensé: «Así se me devuelven estos años de implicarme, de ilusionarme, de comprometerme. Así se me reconocen las tardes sin hora de salida, las preocupaciones en casa, esa Blackberry que no paraba de sonar a todas horas y los fines de semana de adelantar trabajo y avanzar en proyectos en los que de verdad creía». Fue salir de allí, con la cabeza como un bombo y dos lagrimones caer sobre mi cara. No recuerdo muy bien cómo continuó la conversación. Pero sí recuerdo que me esforcé en hacerle entender que mi valía como profesional no cambiaba, que ya vería yo cómo me iba a organizar para seguir haciendo bien mi trabajo, sin que eso perjudicara al equipo. Ella no notaría que era madre, todo iba a seguir igual.

Ahora me arrepiento de haberme esforzado tanto en demostrar que no iba a cambiar, que «compensaría» ser madre como fuera. Ese mal que estaba a punto de cometer necesitaría de un sobreesfuerzo extra, ¿de verdad? Solo por no mostrarme vulnerable, por no reconocerle que yo como madre allí no iba a tener lugar si las cosas no cambiaban, pero el miedo, ¡ay el miedo!, tan importante para avanzar, pero tan ingrato para enfrentarte a las injusticias porque te paraliza.

Una empresa de mujeres que daba la espalda a la maternidad. Una empresa de mujeres que invisibiliza la vida que hay tras la puerta de la oficina porque esa vida es otra vida, que nada importa. Una empresa, como tantas, que no quieren que tu vida personal interfiera para nada en tu vida profesional. Que divide lo que está dentro y lo que está fuera y que solo lo hace visible cuando interesa. Pero ¿es eso posible? Tienes tu vida, eres madre y cuando traspasas la puerta de la oficina solo eres tu yo profesional. Hemos aceptado este acuerdo de mierda para sobrevivir, para no desconectarnos del mundo y para no ser «las

caraduras» que se piensan que cuando eres madre ya todo vale. Recibir una llamada de la escuela infantil y esconderte para contestarla, con el miedo de que algo vaya mal. Recibir una foto del festival de Navidad al que no has ido por no enfrentarte a pedir el favor. Y convertir la maternidad en algo que se oculta, en algo que no está bien porque te limita como profesional. Hemos aceptado este acuerdo de mierda y estamos sufriendo las consecuencias. Porque si tú te levantas, te indignas, te resistes a aceptar, serás «la señalada, la caradura, la otra», porque el resto lo ha aceptado por miedo, por necesidad, por creencias, por protegerse, por lo que sea. Y no nos culpo a nosotras, culpo a la sociedad que lo ha permitido.

Recuerdo aquellos *team days*, de domingo, como si no tuviéramos nada mejor que hacer, alrededor de una paella, con nuestras familias para celebrar. En el campo, respirando aire puro de una empresa con aire contaminado de mentiras. Y allí estábamos con una falsa mueca dibujada en la cara, haciendo como que éramos familias felices cuando realmente éramos familias estresadas, que no conciliaban, que sobrevivían, mujeres que retrasaban su maternidad porque nunca sería allí buen momento, mujeres que renunciábamos a nuestra vida personal, madres que casi no veíamos a nuestros hijos e hijas, pero qué gran equipo éramos. La falsa cultura familiar de las pequeñas empresas. Esto daría para un libro.

No se puede disfrutar de los beneficios de tener un equipo pequeño e implicado y no demostrar empatía por las personas. No se puede esperar la cercanía de ser una familia y no importarte quiénes son. No se puede. Y punto.

Según datos de Informa, justo antes de la pandemia, las pymes englobaban el 97% de empresas en España, un porcentaje que marca el predominio de las microempresas, que constituyen el 94% de las empresas del sector privado a enero de 2020 con un total de 3417000 compañías.

La mayor parte del tejido empresarial en España

son pymes. Pymes sin recursos económicos y humanos a los que se les hace cuesta arriba la conciliación. Por eso nuestra primera petición cuando dimos el paso al activismo político y social con nuestra campaña Padres y Madres desaparecidos fue: «Incentivos fiscales para pymes que implanten jornadas continuas con flexibilidad horaria». Incentivar, apoyar, «premiar» a aquellas empresas que apuestan por la corresponsabilidad, por equipos diversos, por apoyar jornadas que sean compatibles con la conciliación, con la maternidad y con otros usos del tiempo.

El vídeo «Padres y Madres desaparecidos» se hizo viral. Llenamos Gran Vía de carteles que mostraban fotos de padres y madres que habían desaparecido. En el cartel ponía «mamá desaparecida» y debajo escrito el texto de un niño que la buscaba y pedía ayuda. Un niño los iba pegando y ver las reacciones de las personas que pasaban por delante de nuestros carteles me impactó muchísimo. Aún se me ponen los vellos de punta cuando lo recuerdo, vuelvo a ver la pieza o la proyecto en alguna charla.

El vídeo comienza con una pregunta: ¿cuánto tiempo al día pasamos con nuestros hijos? Y una respuesta:

No depende de ti.

No depende de él.

En España, los padres y las madres solo dedicamos 2 horas y 4 minutos a estar con nuestros hijos al día (*datos del INE – Encuesta del Empleo del Tiempo*).

¿Es suficiente? No lo es. Y nos han engañado, haciéndonos pensar que sí. Porque lo importante siempre ha sido el trabajo. Y nos vemos transmitiendo esa filosofía a las próximas generaciones, sin pararnos a pensar qué sociedad estamos construyendo y si merece la pena.

Además, ¿esas dos horas las pasamos con ellos? No, las pasamos solucionando, bañando, poniendo la cena, haciendo deberes… ¿Nos hemos parado a pensar

si esto es lo que realmente queremos?

«La falta de conciliación provoca estrés, sentimiento de culpa, nos lleva a una sociedad sin futuro», cierra el vídeo, para hacer reflexionar a todas las personas porque el cambio necesita de la implicación social y empresarial.

A la mayoría de las pymes se les resiste la flexibilidad horaria, clave para conseguir una conciliación laboral real. Por tres grandes motivos:

1. Por la falta de confianza y el exceso de control de los líderes de estas pequeñas y medianas empresas. Quieren un ambiente familiar y comprometido porque saben que así se sentirán parte y trabajarán por y para la empresa. Pero ejercen un control excesivo y demuestran una gran falta de confianza en sus equipos al no plantear medidas de conciliación efectivas y no apostar por la flexibilidad y el trabajo por objetivos. No escuchan activamente a sus trabajadores, no saben cuáles son sus necesidades y no se adelantan a facilitarles un ambiente laboral agradable y compatible con su vida familiar y personal.
2. Por la falta de recursos y apoyo institucional. Las grandes empresas del IBEX cuentan con grandes planes de igualdad y políticas de conciliación, incluso mejoran políticas públicas a sus plantillas como la ampliación de los permisos de maternidad o paternidad, los bancos de horas o los días de asuntos propios. Pero esta realidad se aleja del día a día de las pymes y microempresas para las que supone un verdadero reto apoyar la maternidad sin apoyo.
3. Por la falta de formación de los actuales líderes de empresas. Siempre pensé que los jefes y jefas que me encontré en mi camino habían hecho un curso de «cómo ser un ejecutivo y ejecutiva sin empatía,

hacer la vida imposible y mejorar la rentabilidad de la empresa». Urge cambiar ese modelo de liderazgo obsoleto, que no retiene talento y se basa en una cultura de poder a la que le quedan dos telediarios.

Si las administraciones públicas no se comprometen, esta situación no cambiará, lo que lleva a muchas empresas a no contratar a mujeres y a someterlas a un tercer grado sobre su maternidad, existente o deseada, en las entrevistas de trabajo. Con esto quiero que reflexionemos porque muchas veces solo ponemos el foco en la empresa y en la mala conducta de los responsables, pero esta realidad, que no podemos aceptar, es reflejo de un sistema y un mercado laboral cuyas reglas están marcadas por los gobiernos, donde solo prima la productividad. Y claro una mujer madre se ausenta de su puesto de trabajo para criar, que también es un trabajo, pero solo se ve que se está yendo y no que está contribuyendo a un bien social no valorado.

Estas empresas, aunque sea ilegal, no conceden jornadas reducidas y no se plantean facilitar una excedencia, como únicos mecanismos actuales de conciliación con los que cuentan las mujeres.

Por lo que las mujeres nos vemos empujadas a renunciar cuando llega la maternidad, sobre todo cuando trabajamos en pequeñas o medianas empresas.

¿Pero qué puede hacer una pyme para conciliar más y mejor?

Conciliar se ve como una tarea muy compleja y cara, pero no es así. Dar flexibilidad, escuchar activamente, mejorar procesos y compactar jornadas no tiene por qué tener un coste económico. Todo lo contrario, si implementas medidas de conciliación, recibirás compromiso y responsabilidad por parte de tu equipo. Porque la clave es la confianza y la comunicación. A veces las más grandes son las que

peor lo hacen porque fallan los canales de transmisión de las medidas, de los planes y los equipos de trabajo no tienen la sensación de disfrutar de la conciliación que se les vende desde las direcciones de recursos humanos.

Nos recuerdo a Maite y a mí hace unos años, cuando el tiempo nos lo permitía, yendo de empresa en empresa para dar formaciones de conciliación a los equipos. Nos contrataban mujeres, normalmente Malasmadres, responsables de recursos humanos o *marketing* y comunicación para contar la historia del club, hablar sin tabúes de la maternidad, conectar y dar un taller de conciliación, centrado casi siempre en *tips* («consejos») para mejorar la corresponsabilidad en los equipos y en sus vidas personales y familiares. Estas empresas eran grandes empresas con planes de igualdad, pero que tenían un mismo problema: un bloqueo en los mandos intermedios que no sabían poner en práctica las políticas de igualdad y conciliación, que no confiaban en sus equipos y que al final ejercían un control horario que iba en contra de lo que en aquellas charlas motivacionales predicaban.

Recuerdo especialmente una de ellas. Una gran empresa del sector financiero. Su directora de recursos humanos era fan del club y se sentía Malamadre. Quería que contara mi experiencia de crear la comunidad, mi historia de renuncia y cómo había comenzado la lucha por la conciliación. En aquellas charlas yo comenzaba a desmontar los mitos de la maternidad con humor, conectando con el público para generar un ambiente cercano. Después seguía planteando mi renuncia y cómo ese abandono del mercado laboral me llevó a darme cuenta de que la falta de conciliación era la preocupación constante y común de todas las mujeres madres de nuestra generación. Maite a mi lado iba exponiendo los datos de nuestras investigaciones e íbamos reflexionando de la mano de las mujeres que nos escuchaban. Aquel día

no participaron mucho. En la primera parte sí, pero cuando comenzamos a hablar de los obstáculos que nos impiden conciliar, las caras de circunstancia se multiplicaron. Sentía que no había conexión y me empecé a preocupar, modulando un poco el discurso porque pensé que quizás era demasiado activista. Cuando llegamos a la parte en la que exponía qué puede hacer la empresa para cambiar esta situación, se escuchaban reproches y se oían cuchicheos. Cuando das una charla o un taller nada está establecido, tienes que pulsar al público y modular según la respuesta que estás percibiendo. Así que salí de esa parte para hablar de corresponsabilidad y que nos contaran cómo hacían equipo en casa.

Tenía una mala sensación porque las asistentes, en su mayoría mujeres, habían desconectado y pensaba que no les estaba gustando. Pero no fue así. Cuando terminó la charla y nos quedamos solas, se fueron acercando muchas mujeres, que se sentían Malasmadres, para decirnos que les parecía una pantomima que nos hubieran invitado a dar aquella charla cuando allí se hacía muy difícil conciliar. Se sentían engañadas, pero nos agradecieron el taller porque les había encantado.

Cuando esto ocurre, me vienen dos pensamientos a la cabeza. El primero, el más fácil es pensar: «Ya les vale, ¿por qué no predican con el ejemplo». Pero el segundo es más interesante: «Puede ser un paso y el comienzo de repensar ciertas estructuras». Estar allí, dar esa charla, ofrecerles *tips* y herramientas me parecía un paso positivo y una declaración de intenciones de querer cambiar las cosas.

Además, en estas empresas megagrandes también me ocurre una cosa curiosa. Las personas son muy críticas. Es verdad que siempre hay mucho que mejorar y que el nuevo modelo laboral, con las personas en el centro, alejado del sistema jerárquico predominante durante años es difícil de cambiar. Pero

en las grandes empresas cuentan con recursos humanos y económicos suficientes como para ir apostando por ello. Y normalmente tienen muchas más facilidades y mecanismos para que las personas puedan conciliar mejor. A veces esas personas, trabajando por cuenta ajena en grandes corporaciones, se acomodan y creen que su realidad es «la realidad» y no son conscientes de que «fuera hace mucho frío», que esas facilidades de pertenecer a empresas más organizadas no es lo normal. Y en las pymes suele ser más difícil, simplemente porque cada persona es más imprescindible y normalmente no tienes quién te sustituya o pueda cubrir tus funciones cuando enfermas, cuando necesitas conciliar o cuando estás pasando una situación complicada.

A la vez las pymes tienen más fácil generar ambientes cercanos y familiares, donde las personas son más que un número. El camino es generar esa atmósfera familiar en los equipos de trabajo de las grandes empresas, formar a los mandos intermedios en habilidades de dirección nuevas y no tener miedo a escuchar activamente a los equipos.

Pero siempre siempre es positivo que una empresa, grande o pequeña, se interese por tratar estos temas, porque está dejando claro que le importa y te está dando la oportunidad de que opines o seas parte del cambio. Me gusta verlo en positivo y eso que en ninguna de las empresas que trabajé antes de emprender contaba con espíritu de equipo y conciliación.

Hay un obstáculo en las empresas que me preocupa y que hay que revisar. Pensamos que implantar medidas de corresponsabilidad en las entidades es caro, que depende de una gran inversión y no es así. Si eso fuera verdad, nosotras no podríamos conciliar. Lo más importante y a la vez lo más efectivo no depende de los recursos, depende de la cultura empresarial y de los valores que te muevan.

Normalmente me dicen: «La conciliación no es solo un problema de las madres». Esto hay que explicarlo con calma, por muchas razones. Porque sí que es un problema que nos afecta más a nosotras, mucho más. Pero claro que es un derecho que tenemos que trabajar y conseguir para todas las mujeres y hombres, seamos o no madres y padres. Pero vamos a profundizar con Maite por qué digo esto.

CUANDO LLEGA LA MATERNIDAD, SE DESTAPAN LOS ROLES TRADICIONALES DE GÉNERO

Maite Egoscozabal Solé

Hoy en día las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres. ¡Ejem! Si entendemos por oportunidades el acceso a la escolarización o a los estudios superiores podemos pensar que, efectivamente, no hay muchas diferencias entre chicos y chicas porque los datos constatan que la participación masculina y femenina en el ámbito educativo es muy similar. O incluso es superior en el caso de las mujeres, como indican los resultados publicados en el informe Panorama de la educación por la OCDE, donde la tasa de mujeres estudiantes en universidades y Formación Profesional de Grado Superior en España es del 60%, mientras que el de los hombres es del 47%.

Sin embargo, detrás de estas cifras, en el subsuelo, se están cocinando los cimientos de la desigualdad que estallan entre los 30 y los 40 años, coincidiendo con la maternidad. Y es que la llegada de los hijos es un punto de inflexión en la trayectoria laboral de las mujeres que, lamentablemente, conlleva penalizaciones salariales, barreras en la trayectoria profesional o, en el peor de los casos, despidos o abandono del mercado laboral. Todo esto por una simple razón: ser madre.

> *«Yo no he podido nunca conciliar bien. Con mi primer hijo me di de bruces con la realidad y reduje mi trabajo de forma que cobraba nada y menos, a pesar de haber estudiado carrera, másteres e idiomas toda mi vida. Mis padres esperaban que yo los cuidase y mi*

hijo igual, y de alguna forma me sentía responsable de todos ellos. En ese tiempo mi marido subió en su trabajo de forma inversamente proporcional a lo que yo bajé en el mío, así que luego los números decidieron por nosotros: yo montándomelo por mi cuenta reinventándome en casa mientras cuido a los de arriba y a los de abajo y él tan pancho en su trabajo ganando cada día más. Es injusto, aunque ya lo tenga asumido. Alguien tenía que hacerlo y me tocó a mí. Lo peor es que siento, porque así me lo hace sentir la sociedad, que no hago nada, aunque soy la que más curro del mundo, de aquí para allá con unos y otros, sacando tiempo para la casa, para lo mío, para todas las tareas invisibles… hay que cambiar esto ya o las mujeres seguiremos siempre cargando con esta desigualdad.»

Malamadre anónima

Los roles de género son los comportamientos aprendidos, que hacen que las personas estén condicionadas para percibir ciertas actividades, tareas o responsabilidades como masculinas o femeninas. Y lo que ocurre es que la constante asignación social de funciones a mujeres y a hombres acaba naturalizando los roles, condicionando, además, sus identidades o visión del mundo. Lo que pasa cuando una mujer se convierte en madre es que se le asignan socialmente los roles vinculados con el ámbito doméstico y familiar, mientras que a un hombre no se le relaciona con este ámbito con tanta frecuencia, puesto que sus funciones aprendidas socialmente están en principio en la esfera laboral.

Esta división de roles tan clara ha sido asumida con normalidad y, aunque se puede intuir que la rigidez de ciertos roles tradicionales se va difuminando, lo cierto es que siguen estando presentes en la sociedad de una manera u otra y los seguimos reproduciendo en diferentes contextos de nuestra vida cotidiana.

Lo vemos a diario en las organizaciones, por ejemplo. Una mujer comunica su embarazo en la empresa y al momento le abordan problemas vinculados con su relación laboral: el horario, el tiempo de baja, el tiempo de permiso, de lactancia, la reincorporación. Sin embargo, cuando un hombre comunica que va a ser padre, no genera tantas

dudas como una mujer, acostumbra a gestionar su permiso y punto.

> *«Es evidente la desigualdad en el trabajo y en casa. Durante mi permiso de maternidad, me preguntaban, «¿cómo lo vas a hacer?», «¿te vas a reducir la jornada?». Eso nunca se lo preguntaron a mi pareja. He de decir que sigo trabajando con esfuerzo y con jornada completa y que me niego a dejar de trabajar (mientras pueda) porque llevo a mi hijo a una escuela infantil donde está encantado de la vida.»*
>
> ***Malamadre anónima***

Esto se ve reflejado en las cifras, ya que según la Encuesta de Población activa 2018 del Ministerio de Trabajo, 7 de cada 10 reducciones de jornada y 9 de cada 10 excedencias las solicitaron mujeres. La maternidad, por tanto, es el momento en el que estalla la desigualdad y salta por los aires ese aparente ambiente de igualdad de género que se respira en las primeras décadas de vida. El peso de los roles tradicionales de género que hemos aprendido desde pequeños llega al ámbito laboral, donde se acaba aparcando a las mujeres, considerándose «trabajadoras menos disponibles» y, por tanto, menos candidatas a promociones o aumentos salariales.

> *«He buscado trabajo durante muchos meses diciendo que quiero hacer jornada continua o reducida porque tengo hijos. Y el resultado es que no consigues ni la entrevista. Da igual tu experiencia y conocimientos y da igual que seas capaz de sacar el trabajo en ese tiempo, si no estás hasta las siete, en el mejor de los casos, no tienes el perfil que buscan. Por descontado olvídate de promocionar, la maternidad también incapacita para ello.»*
>
> ***Malamadre anónima***

Romper con estos roles tradicionales de género no se consigue únicamente formando a los niños y niñas en las escuelas. Se logra con el ejemplo, encontrando referentes que actúen en contra de estas normas no escritas, que cuestionen por qué ser hombre o mujer tiene que marcar su trayectoria profesional, su presencia en el ámbito familiar o su relación con sus hijos. Y esto también debe ocurrir en las

organizaciones porque es donde reproducimos los roles, pero también donde podemos acabar con ellos.

En 2018 tuvimos la ocasión de trabajar con una empresa internacional cuyo plan de igualdad había recibido varios reconocimientos por su buen planteamiento. Sin embargo, pese a haber trabajado duro en una buena estrategia, la empresa nos llamó preocupada porque seguían siendo las mujeres las que reducían las jornadas y a las que les costaba asumir puestos de dirección, por temor a dejar de lado sus responsabilidades en el hogar. Nos contaron con cierta desolación que tan solo un hombre en toda la compañía había solicitado la reducción de jornada y querían proponer ideas para revertir ese indicador. Tras varios meses de trabajo sensibilizando y concienciando a los equipos de trabajo sobre la importancia de romper los roles y ser equipo en casa igual que en el empleo, los resultados fueron a mejor y cada vez son más los hombres los que están solicitando este tipo de medidas en la organización.

Este ejemplo pone de manifiesto la importancia que tiene la sensibilización de la ciudadanía en esta cuestión. Porque todos y todas podemos ser agentes de cambio y la igualdad de género en el ámbito laboral no llegará hasta que no se tome conciencia de cómo están afectando los roles tradicionales en nuestro entorno. Detectar dónde están presentes, cuestionarlos, enfrentarnos a ellos y apostar por otra manera de hacer y de ser es clave para revertir las cifras. Es clave para conseguir que la maternidad y la paternidad impacten igual en el ámbito laboral.

Creo que ahora sí nos queda claro que cuando nos damos de bruces con la falta de conciliación es cuando llega la maternidad, que destapa los roles tradicionales y nos demuestra que ser madre y no desaparecer se hace muy muy complicado. Pero sigamos con mi historia de renuncia.

—Yo te ayudo a encontrar a alguien que pueda cuidar al bebé.

¡Maravilloso! Esto sí que es lo que esperaba escuchar… No dije nada, claro está. No solo no se valoraba todo el tiempo que llevaba trabajando allí, implicada de verdad porque creía en mi trabajo y en lo que podíamos crear juntas, sino que además se ponían en duda mis habilidades cuando fuera madre, como si al ser madre se te desconectará un cable que te convirtiera en una ameba incapaz de hacer algo más allá de cambiar pañales, dar teta y colechar.

Un momento, querida mía, esto sí que pasa y te pasó.

Tienes razón. Es que me meto tanto en la historia pasada que vuelvo a la Laura que no tenía ni idea de la maternidad y se apodera de mi cuerpo y mente.

Querida, vas a tener momentos, demasiados diría yo, en los que tu mente no dé para más, que el cansancio y las pocas horas de sueño te nublen la vista, te impidan pensar y recordar qué hiciste ayer. Habrá días que vivas en un bucle continuo de pañales, caca, teta o biberón, que vas a flipar. Vale, ya está, continúa, que yo te dejo que te des el tortazo como todas.

Más allá de que yo por supuesto no cambiaría mi manera de sentir mi maternidad o al menos no lo haría a partir de su opinión, el gran problema es que me estaba organizando la vida. «Por favor, dime que esto no es real», pensé, pero no dije nada.

Sí, es real, querida. Perdona que me meta de nuevo, pero es que no es solo que intentara organizarte la vida. Es que además lo intentaba hacer «a su manera». Porque algo que aprenderás es que cuando eres madre todo el mundo intenta organizarte la vida. Y lo hace desde su perspectiva sesgada, pensando que «su vida», que «su experiencia», que «su maternidad» es la tuya y la de todas. Y partiendo de «su experiencia», de «sus creencias», de lo que ha vivido, de lo que ha visto o le han contado, va y proyecta en ti «sus miedos», «sus errores», «sus aciertos», «sus éxitos» y también «sus arrepentimientos». Y claro, cada persona y

cada vida es un mundo. Por lo que sus consejos serán limitados como los de la mayoría, porque no te conoce, ni le interesa, porque no se pone en tu piel y no está intentando sentir lo que tú sientes. Simplemente está intentando organizar tu vida para que esta no afecte a tu trabajo en «su empresa». Porque no nos olvidemos de que muchas veces el sistema, cuando se organiza para que tu crianza no sea un problema, lo que te está empujando es a trabajar más. Es decir, si tú decides buscar ayuda, el problema es que esto puede que no te solucione o descargue de verdad porque lo que conseguirás es estar más disponible para el trabajo. Y encima entrarás en una cadena de desigualdad porque tú alargarás el trabajo, impidiendo conciliar a esa persona que cuida a tu hija y así irá afectando no solo a tu conciliación sino a las demás personas.

Y no solo intentó organizarme la vida «a su manera». Lo peor es que lo consiguió porque no había otra salida. Llegó un día que ya tenía cuidadora en casa. Y entonces parecía que ya no había «prisa» por volver a casa. Porque realmente se daba por hecho que haber pedido conciliar mínimamente era porque tenía que llegar a tiempo a la escuela infantil. Si tenía a alguien en casa cuidando a mi hija ya todo eso daba igual. Pero ¿qué locura es esta? «La mujer que cuida de mi hija también tiene vida», le dije en alguna ocasión. Y el hecho de haberla contratado no es para asegurarme cobertura y poder alargar reuniones absurdas o pasar más horas sentada en la silla para que tú estés tranquila y pienses que estoy trabajando más, cuando no es así. Lo he hecho por su salud, porque la pediatra me lo recomendó, porque cuando se pone malita no tengo opciones. Porque en los meses que ha estado enlazando otitis no he podido organizarme ni tener un día para cuidarla. Y al final lo has conseguido, he accedido a la trampa mortal de sentirme culpable y para evitar perder mi trabajo, pago a otra persona con mi sueldo para que cuide de mi hija.

Y aquí me surge una reflexión sobre el actual Plan Corresponsables, que va a ayudar a las familias a contratar cuidadores para poder trabajar.

El Plan Corresponsables es una iniciativa «semilla» del Ministerio de Igualdad y fue aprobado el 9 de marzo de 2021 por Consejo de Ministros. Con un presupuesto de 200 millones de euros iniciales. De los cuales 190 se transfieren a las comunidades autónomas. El objetivo es garantizar la conciliación y facilitar el cuidado de menores de 0 a 14 años. Empezará con las familias con menos recursos.

Entre sus principales propuestas:

Cuidado de menores:

a. Inicialmente se puede recibir a domicilio o en dependencias públicas (centros municipales o deportivos).
b. Acceso prioritario para familias monoparentales, víctimas de violencia de género y otras formas de violencia, situación de desempleo de larga duración, mayores de 45 años o unidades familiares con otras cargas de cuidado.

Aquí me surgen varias cuestiones:

1. ¿No tendría más sentido apostar por una racionalización de horarios, por la flexibilidad y por jornadas compactas cuando se puede en vez de contratar a cuidadores para poder hacer frente a jornadas maratonianas donde el único objetivo es una productividad que da la espalda al cuidado?
2. ¿Somos conscientes de que este tipo de planes con competencias autonómicas tiene un impacto muy pequeño en las familias? Hay que priorizar las familias más vulnerables, por supuesto, pero es que hay muchas familias que dedican sus sueldos a pagar las escuelas infantiles y cuidadores para poder cumplir con sus horarios laborales, viéndose

en una situación insostenible de casi trabajar gratis porque no se invierte como se debiera en los cuidados en España.

3. En junio de 2021 estuve en el Congreso presentando nuestra lucha social y los objetivos de la asociación. Y me emocioné porque les intenté hacer ver que hay muchísimas mujeres profesionales en una situación de clase media que no se sienten representadas. Se encuentran en un espacio invisible porque no pertenecen a un grupo vulnerable para recibir ayudas o protección social y tampoco tienen unos ingresos tan elevados como para poder dedicar recursos a conciliar mejor. Estas mujeres madres son las que van corriendo a todos lados, con la culpa a cuestas por no llegar a nada bien y que, por supuesto, han olvidado lo que es autocuidarse. Concilian como pueden cada día de sus vidas, sobreviviendo y con suerte apoyadas en las redes informales del cuidado: las abuelas, familia, vecinas… Estas mujeres, además, se sienten mal por quejarse o por expresar su hastío y cansancio mental porque se sienten juzgadas o poco agradecidas por poder trabajar y tener una familia.

Pero es que tal como está planteada la vida laboral para las mujeres el coste personal (y económico) es muy alto. Cuando tengamos 60 años miraremos atrás, pensando «vaya vida de correr, vaya agotamiento» y nos cansará solo pensar todo lo que hemos recorrido. Tanta lucha, ¿para qué? ¿Qué modelo hemos dejado a nuestras hijas?

Y, además, cobraremos menos.

Los datos del Ministerio de Empleo y Seguridad Social muestran que, por sexos, la pensión media de los hombres en febrero de 2021 fue de 1250,87 euros; en el caso de las mujeres, ascendió a la cifra de 826,41 euros. Nuevamente una diferencia vergonzosa, algo

más de 425 euros menos en la comparativa.

Ante este panorama y lo que nos cuesta emocional y económicamente ser madres y tener un trabajo remunerado, hay un miedo no escrito a que nuestras hijas rechacen lo que nosotras hemos hecho. Porque están siendo testigos y víctimas directas de nuestro sufrimiento y nuestro cansancio. Ellas sienten que no tenemos tiempo para nada, ni para escucharlas con calma. Hemos tirado para delante con todo, pero ¿estamos siendo el mejor ejemplo? ¿Qué consecuencias sociales tendrá el modelo de mujeres madres comprometidas socialmente, luchadoras, profesionales y trabajadoras incansables, pero cansadas al extremo, en nuestras hijas?

«Mamá, todo es trabajo», he llegado a escuchar decir a mi hija mayor, cuando le pido «un momento, que estoy enviando una cosa».

Una respuesta que en mi caso no viene porque un jefe o jefa me esté obligando a cumplir con un trabajo fuera de horario, sino porque yo misma he organizado mi vida alrededor del trabajo. Las autónomas tenemos algo muy bueno, maravilloso diría, «somos dueñas de nuestro tiempo», pero es real esto. Reflexionemos, porque si algo necesito que la sociedad haga es tener más empatía con las mujeres autónomas, emprendedoras, empresarias, que además son madres. Lo de malabares se nos queda corto. Pero me explico. Lo maravilloso es que esta semana cuando la profesora de Lucía nos llamó (a su padre, que es el que coge el teléfono) teníamos solución. La recogí y reorganicé la semana, que viene a ser: cuidar a la niña y trabajar a todas horas, en los huecos que duerme, con ella encima, dejándole el móvil cuando tengo una urgencia y quitándome horas de sueño. ¿Eso es sano? No. Porque una autónoma no para, no tiene ni se le permite un permiso de trabajo para poder cuidar, simplemente saca el mismo trabajo de la manera que puede. Pero al menos puede, eso nos pone en clara ventaja respecto a nuestras compañeras

que trabajan por cuenta ajena, que tienen que ir personalmente a trabajar en una cafetería o una oficina y no tienen opción de mezclar su vida laboral con la familiar. En estos casos, claramente, esa madre se levantará más pronto aún y con suerte podrá llevar a su hija con su abuela o pedir un favor y si no pedirse vacaciones, si eso es posible.

Cuando llega la maternidad, las horas parecen pocas y siempre siempre acabamos el día con la sensación de mil tareas pendientes, que nos golpean la mente y nos hacen sentir mal. Si una hija ve a su madre todo el día corriendo, estresada, sin llegar, llorando por las noches, sin tiempo para nada y mucho menos para ella misma, ¿qué pensará? ¿Cuál es la imagen de ser madre que estamos enseñando? Yo no querría para nada ser madre. ¿De verdad compensa? ¿Qué es lo que compensa, mamá?

¿QUERRÁN NUESTRAS HIJAS SER MADRES?

Maite Egoscozabal Solé

Lo que experimentamos en nuestro proceso de socialización en el que se van configurando las creencias y los valores de cada una condiciona, en cierto modo, nuestra trayectoria de vida. En este sentido, las mujeres de la generación X e Y (las nacidas en las últimas tres décadas del siglo XX, aproximadamente) han crecido entre mensajes de «todo es posible» o «si quieres puedes» sin una visión crítica que cuestione las desigualdades de género desde una perspectiva más amplia. Fueron educadas en una supuesta igualdad, pensando que el acceso universal a la educación y fomentar la trayectoria académica de las mujeres iba a suponer su independencia y libertad.

Sin embargo, como estamos constatando a diario con cifras e indicadores, esta evolución hacia la supuesta igualdad no ha conseguido los resultados inmediatos esperados, ya que existe la brecha salarial, el suelo pegajoso o el techo de cristal, conceptos que definen la desigualdad de género persistente en la sociedad.

Pero las hijas e hijos de estas mujeres están creciendo

en un contexto en el que las mujeres madres viven en una permanente lucha por la igualdad y experimentan a diario las dificultades para compaginar su vida laboral, familiar y personal. Lo que aprenden estas nuevas generaciones es que las mujeres tratan de equilibrar los roles de madre y de trabajadora haciendo malabares sin tiempo incluso para visibilizar la doble y triple jornada a la que se enfrentan a diario.

Es difícil tener una visión clara de cómo serán las mujeres y los hombres que ejercerán la crianza y educación del futuro, ya que los factores que condicionan la socialización son cada vez más plurales y flexibles, haciendo que la identidad se construya entre múltiples formas posibles, pero sí podríamos aproximarnos a la cuestión si pensamos en la teoría del péndulo.

En ocasiones las madres o padres tienden a evitar reproducir los roles que, como hijos o hijas, han vivido o experimentado con malestar. Así, en su vida adulta pretenden cambiar este patrón de forma consciente y planificada para que aquello que les incomodó en el pasado no genere culpa o malestar. Sin embargo, hay que tener en cuenta un factor importante a la hora de describir la tendencia de las próximas generaciones: si no cambia el sistema en el que los cuidados no están valorados económica ni socialmente, podemos correr el riesgo de que se den pasos atrás y las mujeres, con el ánimo de proteger los cuidados, queden atrapadas en los trabajos de ámbito privado, siendo los hombres los que sigan conquistando la esfera pública. Como dice la socióloga Teresa Torns cuando describe la desigualdad de género persistente en la actualidad, «es un viejo problema en un nuevo contexto». Para evitar reproducir estas desigualdades es necesario, por tanto, cuestionar y cambiar el sistema para que los cuidados, la crianza, la educación y el trabajo doméstico-familiar sean una cuestión política, una cuestión social, y no un asunto privado e individual.

El caso es que ella partía de su experiencia de madre.

¡Ay sí!, era madre, ¿no os lo había contado hasta aquí? ¡Pues sí! Sé lo que estáis pensando… No sigáis por ahí. Porque no hay que juzgar a otra mujer madre. Ella, como madre y empresaria, lo haría como mejor sabía o podía, el problema es que había decidido organizarse de una manera y pensaba que todas tenemos que organizarnos igual. Y este es uno de los grandes errores de la conciliación. ¡No existe un único modelo! Tenemos que poner las medidas suficientes para que cada mujer, para que cada madre, para que cada familia elija cómo conciliar.

—Bueno, vamos a ver cómo va todo y entonces decidimos —le dije con la boca pequeña, sin querer decirle que me parecía un horror que me dijera esto hoy, cuando aún no estaba ni de tres meses.

Después de ese primer momento, lo siguiente que pensé fue: «Sí, claro, ¿y me lo vas a pagar tú?», seguidamente de: «Estás dando por hecho que quiero que otra persona cuide de mi bebé». Respiré profundo sin que se me notara y seguí con mis argumentos de «soy una gran profesional y la maternidad no va a cambiar nada». ¡Ja! Mogollón de creencias amontonadas, una tras otra, en este pensamiento último.

Ese día fue llegar a casa, llorar abrazada al futuro padre, sentirme humillada y despreciada. Él, como siempre, me hizo reír (y cabrearme a la vez) diciendo su clásico: «Es terapia de choque». Para que no le diera tanta importancia y dejara que las cosas se fueran poniendo en su lugar. Se cumplieron mis grandes expectativas con su reacción. Y pensé: «Ya lo sabías». Me agarré más que nunca a mi deseo de ser madre para seguir adelante.

Creencia 4:

La maternidad no te cambia.

Vaya chorrada, con perdón. Es que conecto con mi yo de hace diez años y pienso: «Alma de cántaro, ¿en qué mundo vivías?». Luego me reconcilio, me pongo de verdad en su piel, dejando el autocabreo a un lado y pienso: «Pues

en el que hemos sido educadas todas».

¿Acaso alguien nos contó esto? A mí desde luego que no. También es verdad que esto es como dice **Marián Rojas** del pensamiento reticular. Hasta que no te quedas embarazada no empiezas a ver embarazadas en cada esquina. Pues esto es igual: hasta que no pasas por esta situación, parece que nadie habla de ello y nadie te lo cuenta. Como cuando te detectan una enfermedad autoinmune y te enteras de que muchísimas mujeres conviven con el hipotiroidismo como tú.

Ay, esto de ver embarazadas por doquier me recuerda que cuando nos mudamos a vivir a un barrio que parecía sacado de la película *El show de Truman* fue tal cual. Hasta entonces vivíamos más cerca del centro de Madrid, en un piso pequeño pero muy luminoso. Solo tenía una habitación, pero todas las estancias eran muy amplias. Teníamos hasta una terracita donde nos asomábamos a que nos diera el sol. Recuerdo la pequeña pared roja del salón. También aquel sofá cama por el que pasaron un montón de amigas y recuerdo el escritorio del dormitorio donde pasé trabajando los fines de semana muchas horas en proyectos *freelance* para sacarme un extra y para sentirme creativa. Queríamos ser padres, así que empezamos a buscar un piso, mejor dicho a comprar un piso, porque nos habían enseñado que vivir de alquiler era tirar el dinero. Cuando pensamos dónde mudarnos, decidimos que sería la zona más cercana al trabajo más estable. Yo no estaba feliz en la agencia y entonces poco sentido tenía vivir cerca si quizás mañana no continuaba allí. Además, la agencia estaba en el centro y pagar un piso allí era imposible. Nos fuimos a vivir a uno de esos barrios nuevos del norte de Madrid. Ahora tiene mucha vida, pero cuando llegamos eran solo avenidas amplias con dos Mercadona y poco más. Bien comunicado, eso sí. Aunque la hora para llegar a la agencia no me la quitaba nadie, pero en Madrid era lo normal.

Aquel barrio parecía de mentira. Todo era demasiado perfecto. Estábamos empezando a pensar en ser padres y no había una esquina sin un carrito de bebé. Era increíble. Me

recordaba a *El show de Truman*, carritos Bugaboo en cada acera, con niñas y niños rubios, perfectamente peinados, con calcetines altos. ¡Una película en la que yo me sentía la oveja negra!

El caso. Nadie te cuenta la verdad. Cuando te quedas embarazada, con suerte, alguien te dice: ¿cómo lo vas a hacer? Activando con más fuerza el «no te vayas antes de irte» del que hablaba antes. Pero no te hablan de las consecuencias de ser madre en el mercado laboral, no te dan datos y te muestran la verdad del camino. Eres tú solita la que te vas dando tortazos con cada uno de los muros que completan ese llamado techo de cristal, que más que de cristal, parece de cemento.

Eres tú la que te indignas y cabreas con el mundo cuando te das cuenta de que dieciséis semanas de permiso maternal es de risa, cuando tu bebé se pone enfermo y, con tal de no pedir apoyo, mientes diciendo que la que se encuentra mal eres tú, cuando te ponen una tutoría en horario laboral y tienes que pedir un día de vacaciones, cuando llegan los juegos de la conciliación en verano, Navidad, Semana Santa y fiestas de guardar. Eres tú la que te das cuenta por fin de que la conciliación es una mentira cuando te pierdes el primer festival de tu niña y te conformas con una foto que te manda el padre o una madre del colegio. Ese día nadie dice nada, silencio, nadie te pregunta y tú te tragas las lágrimas porque tú no ibas a cambiar, ¿recuerdas? Y cambiar no se refería solo a que no cambiarías física y emocionalmente, sino a que no ibas a cambiar laboralmente tu eterna disponibilidad. Sin rechistar.

En definitiva, lo que le importa a la mayoría de los empresarios de este país es que no des problemas. Que te busques la vida, que aquí nadie te pidió que fueras madre, es más intentamos detenerte y no nos escuchaste. Así que «apáñatelas como puedas».

El caso es que te crees que vas a ser la misma y eso pues… no es posible. Puede pasar que conozcas historias de otras madres trabajadoras que te han contado o tienes

cerca. Pero siempre llega el famoso «a mí eso no me pasa». Esto es como los «yo nunca» de la maternidad. «Yo nunca le daré gusanitos para que se calle cinco minutos», «yo nunca lo meteré en mi cama», «yo nunca le dejaré mi móvil»… Yo nunca, yo nunca. Y te vas tragando tus benditas palabras, una a una, hasta empacharte. Pues esto es igual. Ella sufrió las consecuencias de ser madre en su trabajo. A ella la despidieron y ella no volvió a encontrar trabajo. Nadie más le dio una oportunidad. Ese «ella» distante, como si a nosotras no nos implicara, como si a nosotras no nos pudiera pasar.

Ellas. Con esa manía cultural de no hacer propias las historias de las demás. De sufrirlas, pero desde la distancia. No de vivirlas de verdad en nuestra piel. Hasta que te pasa. Porque tú te creíste inmortal, *superwoman*. Porque tú te creías una Juana de Arco que acabaría con esa discriminación con tu ejemplo. Porque tú no sufrirías los dolores del parto porque eras muy fuerte. Porque a ti eso no te iba a pasar. Tú demostrarías que la maternidad no te cambia, que seguirías siendo la misma a la vuelta del permiso de maternidad.

—Pero entonces, David, según lo que nos estás contando, ¿cómo hacéis cuando una mujer se queda embarazada o es madre con este modelo flexible y tan abierto de trabajo?

Recuerdo que le pregunté esto a ***David Tomás*** *la primera vez que lo escuché en una charla en el Club Matador de Madrid. Estaba allí como director de Cyberclick, empresa comprometida en la felicidad de su plantilla. Ha ganado numerosos premios, no solo por decirlo, sino por practicarlo de verdad. Mientras le escuchaba embobada al ver que otro modelo laboral era posible, le hice esa pregunta. A lo que él me contestó*.

—Cuando una mujer de nuestro equipo está embarazada, va a ser madre o vuelve del permiso de maternidad, hay algo claro, de sentido común. Muy sencillo. Esa mujer, en los primeros meses o años no puede

tener los mismos objetivos.

Me costó entenderlo. Primero salió mi *superwoman* de nuevo. ¿Cómo que no? Claro que puede tener los mismos objetivos. ¿Acaso ha cambiado? Pues claro que ha cambiado. A este primer pensamiento se une la vinculación directa que hacemos de «bajar objetivos es igual a bajar sueldo». No debe ser así. Una empresa que verdaderamente apoye la maternidad debe mantener el sueldo y el puesto a esa nueva madre, que está trabajando, organizándose. Cambiar los objetivos durante un tiempo, si así lo acuerdan para que no se sienta presionada en un momento donde toca adaptarse a la nueva vida y buscar el equilibrio. Ese tiempo que le brindas luego viene de vuelta.

Por supuesto, no estoy diciendo que esta responsabilidad sea solo y exclusivamente de la empresa, esto tiene que contar con el apoyo de las administraciones públicas. Porque emplear cuando tienes una empresa es muy duro por los altos costes sociales, no podemos cargar con más. Pero el Gobierno debe comprometerse con la maternidad, y una manera clara es incentivando a las empresas que cuentan en su plantilla con mujeres madres, apoyándolas y permitiendo que estas situaciones no ahoguen más aún a las empresas, sobre todo a las pymes.

Una cosa que me gusta es haber estado en los dos lados. Haber trabajado por cuenta ajena y ahora vivir la empresa, siendo responsable de un equipo. Es fundamental. Porque la mayoría de las personas asalariadas no conocen las dificultades por las que pasa una autónoma o una pequeña empresa. Cuando planteo medidas de apoyo a la conciliación siempre tengo en cuenta a la pequeña empresa porque se necesita apoyo, incentivos fiscales y mucho reconocimiento a las que intentan cambiar el modelo tradicional y crear equipos diversos que sean felices.

Maricarmen *es amiga y compañera de mi equipo de Malasmadres desde hace un par de años. Ha sido mamá de Lola, que acaba de cumplir un año. Una bebé muy deseada y esperada. Este primer año, Maricarmen ha estado*

teletrabajando con ella en casa. Su chico también trabaja en remoto y se han organizado como un equipazo para llegar a todo. Ha habido días muy duros y ella ha demostrado ser una gran trabajadora. Ella necesitaba flexibilidad y se organizaba su tiempo para sacar el proyecto lo mejor que era posible. Me siento tan orgullosa de cómo lo ha hecho. Tanto que este año en verano le dimos un bonus para agradecerle y demostrarle que estábamos muy contentos con su trabajo. Desde que es madre ha aprendido a organizarse mejor, a ser más productiva e incluso ha potenciado su creatividad.

A veces me llegan historias de mujeres que consiguieron un ascenso estando embarazadas o al ser madres. Estos ejemplos son referentes para cambiar la inercia de invisibilidad que sufre la maternidad en la esfera laboral. Así, sí.

Soy una firme defensora de que la maternidad es un gran aprendizaje, no solo vital sino laboral, no es solo por mi experiencia personal, sino también por lo que siento y me demuestran mujeres madres como Maricarmen, que han sacado lo mejor de ellas, demostrando que la maternidad, con apoyo de la empresa, es un plus.

David Tomás acompañaba la afirmación de los objetivos con el hecho de que una mujer madre en ese tiempo necesita que su trabajo se adapte a su vida, plantear objetivos realistas con la situación personal que está viviendo y tener flexibilidad para ir encontrando su sitio. ¿Sois conscientes de lo que estaba diciendo en esa frase? Que el trabajo se adapte a la vida, que en ese tiempo de maternar puedas contar con el apoyo de tu empresa y equipo para adaptar tus funciones, pero no por ello abandonar. De esta manera no tendríamos que optar por reducir nuestras horas o alejarnos de nuestro puesto, si no queremos. Así mantenemos nuestro trabajo, nuestra posición y cuando creamos que podemos reincorporar esos objetivos, lo hacemos. De esta manera no nos apartan, nos apoyan. No nos abandonan, nos dan la mano.

Y eso nos lleva al verdadero propósito de David: a ser

felices en nuestro trabajo.

Muchas veces, cuando hablo de esto con mujeres que no son madres se enfadan diciendo que al final las grandes perjudicadas son ellas. Que habiendo elegido no ser madres, tienen que cargar con el cuidado de los hijos e hijas de las demás porque les afecta. Me da rabia que focalicen su malestar en las compañeras madres. Porque realmente ellas no son las responsables de estar atrapadas en un sistema que no funciona. La solución es unirnos, madres y no madres, en defender una conciliación para todas, que unas veces será para cuidar menores, otras para cuidar mayores, pero siempre para poder vivir y trabajar mejor.

En su libro *La empresa más feliz del mundo*, **David Tomás** nos da las once claves para ser «la empresa más feliz del mundo» a través de una historia maravillosa. Quiero resaltar una de las claves que para mí es fundamental: «Una empresa feliz debe tener un porqué con el que sentirse identificados».

En el trabajo y en la vida, la felicidad reside en encontrar un sentido a aquello que hacemos. Eso es lo que nos permite crecer como seres humanos y superar cualquier dificultad. Como decía Nietzsche en uno de sus aforismos más celebres: «Quién tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo». Ese porqué es la misión de la empresa con la que podemos sentirnos alineados.

Tanto si se trata de una compañía como de un proyecto personal profesional, es importante saber por qué hemos elegido esa actividad y qué podemos hacer para brillar en ella. En el caso de un equipo, un objetivo común —el porqué de la compañía— que nos permita mejorar nos ayuda a crear una empresa feliz. Como decía Mark Twain: «Los dos días más importantes de tu vida son el día que naces y el día que descubres para qué has nacido».

Ojalá todos descubramos alguna vez para qué hemos nacido. A finales del año pasado hicimos el único evento que la COVID nos permitió. Estaba nerviosa, había perdido

práctica y quería que todo saliera bien. Dábamos un reconocimiento social y económico a tres madres que viven, de una manera u otra, con la discapacidad, y la selección había sido muy emocionante. Muchísimas historias en Ellas Cuentan que ponían voz a lo que no se ve, a lo que no se cuenta, a lo que no se premia. Cuando estaba allí en el escenario con las emociones a flor de piel me sentí superorgullosa de poder estar haciendo algo así. No era una obligación porque hace mucho tiempo decidí que aquello que no aportase al club yo no lo haría, solo me implicaría en proyectos que de verdad creyera que podían ayudar a las Malasmadres y este era uno de ellos, de verdad.

Al bajar del escenario, recuerdo mirar las caras de mis invitadas tan emocionadas escuchando a Luz Casal cantar, broche maravilloso de un evento con causa. Y al terminar fui saludando. Paloma se acercó y me dijo «gracias, Laura, por lo que haces», con su mirada sincera y su abrazo fuerte. Yo le dije: «Pero, tanto ¿para qué?». Muchas veces en estos años he pensado que «tanto esfuerzo, ¿para qué?», suele pasarme cuando vivo momentos de mucha intensidad y me toca recolocar todo para bajar a tierra. Después de saludar a Paloma, recuerdo que estaba hablando con otras amigas Malasmadres y se me acercó Irene. Me miro y me dijo al oído: «Esto es dejar huella».

Algo dentro de mí me estremeció. Semanas antes habíamos estado charlando y yo le decía: «Me gustaría dejar huella», «me gustaría que todo este esfuerzo quedará en las mujeres», «que de verdad todo este camino sirviera para mejorar las cosas». «Pero, ya estás dejando huella, Laura», me decía Irene, que es de esas personas que escucharlas da paz. «No, no es suficiente», le decía. Hay tantas mujeres que renuncian, tantas mujeres que viven situaciones complicadas derivadas de su maternidad. No es justo. Ese es mi propósito. Mientras se lo contaba, me angustiaba porque los años que vivimos de media me parecen insuficientes para todo lo que me gustaría hacer. «No da tiempo, Irene, no da tiempo»…

Que, al acabar un evento tan especial, ella se acercara

a mí y me dijera «esto es dejar huella» me enseñó mucho y me recordó que el impacto que generamos en las personas que tenemos cerca ya es mucho. Eso es ayudar, eso es pensar en los demás, eso es dejar huella.

Así que conecta con tu propósito, con lo que te mueve y te hace avanzar, a tu ritmo, pero siempre dejando esa huella que conecta con lo que crees y con lo que eres.

CAPÍTULO 5

NUEVE MESES DE NO TAN DULCE ESPERA

Tenía algo bueno el hecho de que ya no tuviera que ocultar mi embarazo, ya podría mostrar al mundo mi barriga «cervecera», que me acompañaba desde hacía unas semanas. Recuerdo las mañanas en el metro de Madrid, línea 10, y lo que tardó esa curva en parecer de embarazada para que a veces, solo a veces, alguien me dejara sentar en el metro.

Es increíble el mundo gris bajo tierra que hay en Madrid. Bajas las escaleras, entras en el tren y nadie te mira. Eres invisible. Algunos leen, otros miran el móvil, pero todos agachan la cabeza. Lo peor es que tú pasas a ser uno de ellos.

La verdad es que la vida quiso que en la empresa ya supieran que estaba embarazada y fue lo mejor. Porque con el triple *screening* y las pruebas tendría que haberlo contado y fue más fácil así. Es más, el día que le dije que la niña podía tener síndrome de Down fue la primera vez que sentí empatía de mi jefa. Se lo conté porque necesitaba unos días de reposo después de la amniocentesis. Quizás su comprensión era inevitable, era una situación límite, pero me sentí apoyada.

Su hija tendría unos 15 años. Era una niña muy especial, supercariñosa y educada. Venía a veces a la agencia con sus amigas a ayudar a montar cajas o manipular envíos creativos que hacíamos. Me caía muy bien. Me contó mi jefa que además tenía mucha intuición y

veía cosas. «¿Qué tipo de cosas?», pensé.

Dos días después de que le dijera lo de las pruebas vino a decirme que el bebé estaba sano y que además era una niña. Que su hija me había visto con el bebé en brazos y que era una niña preciosa. Me emocioné y me sentí superagradecida.

Y así fue.

Pero estas cosas se olvidan. Como se nos olvidan todos los momentos difíciles. Aunque yo intento volver a ellos para agradecer cada día. Muchas veces pienso que la mente humana es así, olvidamos lo malo para poder continuar. Sin embargo, luego dicen en psicología que el cerebro recuerda lo malo para estar preparado y sobrevivir. Yo pienso que las experiencias malas deben quedarse con nosotras para guiarnos por el buen camino. El caso es que el embarazo allí fue muy duro, me sentí muy sola. Tanto que me prometí tiempo después no volverme a quedar embarazada hasta que saliera de la agencia.

Con el miedo aún en el cuerpo del triple *screening*, continué duplicando las pruebas siguientes del embarazo, para tener doble opinión. Por ejemplo, de la ecografía de la semana 20, que es tan importante. Pero llegó un momento que, aunque me ponía las citas a mediodía o por la tarde, mis días eran agotadores. Y no tenía ningún sentido hacerlo doble por miedo. Así que comencé solo a ir a las pruebas que me correspondía por la sanidad pública y a no intentar pensar que cada análisis saldría mal. Algún día era imposible poner las citas médicas a primera o última hora. Te dan un horario y es lo que hay. Pero yo lo intentaba para que no afectara al horario laboral. Una tarde, ya de más de cinco meses, salí un poco antes para ir al ginecólogo y me dijo: «Madre mía, ¿a cuántos médicos vas tú por el embarazo?». Así, sin esperarlo, delante de todos.

¡Uf!

Qué dolor y rabia producen estos comentarios. De verdad, ¿era necesario? Sobre todo, porque yo no estaba cuidando para nada mi embarazo. Estaba todo el día en la oficina, solo iba a las citas médicas, no hacía deporte, solo

andaba hasta el metro y la alimentación se basaba en lo que me daba tiempo y en los *tuppers* de mi madre, que viajaban desde Málaga y me salvaban la semana.

La culpa me caía encima como una losa. Pero la culpa por no cuidarme, por anteponer todo el rato, hasta embarazada, el trabajo a mí misma.

***Laura Rojas Marcos** me hablaba hace poco de que a veces la culpa nos ayuda y es hasta «buena». «¿Cómo es eso posible?», le pregunté. Porque, en cierta medida y cuando es justa, nos ayuda a equilibrarnos emocionalmente.*

En su conocido libro El sentimiento de culpa *nos cuenta que este sentimiento se basa en aquellos criterios y aquellas normas que hemos aprendido durante la infancia. A veces esas reglas están grabadas tan profundamente en nuestra conciencia que sin saber por qué nos sentimos culpables por algo que no tiene una razón objetiva. Algunos especialistas sostienen que la experiencia de la culpa puede estar atribuida a hechos reales o falsos.*

La culpa real es aquella que se encuentra en nuestra conciencia de forma que, cuando hacemos algo mal, esta nos lo indica. La culpa falsa, por el contrario, está fundamentada en hechos de los que no somos responsables, pero aun así nos otorgamos el sentimiento de culpa como si lo fuéramos. Nos culpamos de algo que no nos corresponde.

Generalmente, este sentimiento de culpa se caracteriza por surgir de una profunda sensación de responsabilidad por el mal ocurrido y a veces la intensidad de la culpa falsa puede llegar a desembocar en un trastorno de depresión.

Sin embargo, cuenta Laura… El sentimiento de culpa modera nuestro sentido del bien y del mal. Nos ayuda a diferenciar entre la buena y la mala conducta, así como nuestros pensamientos positivos y negativos.

Una vez que conocemos un poco más a la dichosa CULPA, creo que me queda aún más claro que la culpa que sufrimos las mujeres cuando llega la maternidad es innecesaria y gratuita. Porque no conecta con alguna mala

conducta, nos viene otorgada para hacernos responsables de todo nosotras mismas, quitando peso al resto. Liberarnos de la culpa es fundamental en este sentido para ser felices.

Para mí la culpa se lleva infinitamente mejor por el hecho de tener una pareja corresponsable, que incluso a veces también se siente culpable. Al principio no lo gestionábamos igual, hemos aprendido con la experiencia, pero ahora él es el primero que me quita esos pensamientos culposos destructivos de la cabeza. Curioso que cuando viajo o estoy lejos de las niñas y consigo tener a la culpa a raya, e incluso olvidarla, me he llegado a sentir culpable por no sentirme culpable de no estar con ellas. Es ya el colmo de una Malamadre y dice mucho de lo que esperan los demás de mí. ¿Cómo voy a irme de viaje de trabajo y no echarlas de menos? ¿Cómo puedo estar cenando con una amiga y no saber qué han cenado mis hijas? ¿Cómo puedo irme a dormir y no haberlas llamado para ver qué tal su día?

Mi amiga **Toni Acosta** me decía el otro día cuando grabábamos el *podcast* algo muy bonito. Ella ha sido siempre una Malamadre muy «culposa», me cuenta. Pero también tuvo claro que no quería renunciar. Había días, me cuenta, que tenía que dejar a uno de sus hijos con fiebre porque en el teatro o en un rodaje nadie puede sustituirte y se sentía muy mal. Sus hijos tienen ya 17 y 13 años y me calmó mi culpa dichosa, como la de todas diciéndome algo que quiero dejar aquí grabado:

«La culpa se sana con la mirada de ellos».
Toni Acosta

Me pareció maravilloso. La culpa se hace pequeña cuando ellos te demuestran, según van creciendo, su amor de verdad. Ese orgullo de Malamadre que tienen, de ver el esfuerzo y el coraje porque su madre haya seguido adelante, demostrando que merecía la pena, aunque la sociedad la mirara de reojo.

No conozco a ninguna mujer madre que no se sienta

culpable. Y creo que eso nos acompañará durante varias generaciones. Tiempo necesario para que el Estado se comprometa de verdad con la maternidad y las empresas no nos hagan sentir mal por no llegar a los objetivos laborales, cuando la sociedad al completo nos acompañe en la conciliación y los hombres pasen a ser corresponsables de verdad.

¿Conocéis a algún padre que se sienta culpable cuando sale a correr o cuando llega tarde a casa de una reunión? Haberlos haylos. Durante la pandemia me hicieron una entrevista en la que hablamos de los hombres unicornios. Hombres referentes, que priorizan el cuidado y su familia, que intentan equilibrar su vida familiar con su faceta profesional. Hombres que deciden libremente parar su carrera durante un tiempo y hacer equipo en casa con su pareja, cuando esta es una mujer madre que sabe ya que no es *superwoman*, que acepta que es Malamadre y que entiende la maternidad compartida. Pero aun así esos hombres, porque yo tengo uno a mi lado, no se sienten culpables, tienen más interiorizado que cuidarse es bueno para ellos y, por tanto, para todo su entorno. No se sienten Malospadres por pensar en ellos. Y es normal. No es que sean mejores o más listos, es que no han crecido con la presión social de tener que ser maridos perfectos, profesionales intachables, padres modelo… Se les permite el error. Se les concede el derecho a fallar y se les aplaude cuando se preocupan de la casa y de sus familias.

En mi historia de pareja siempre hemos llevado los papeles cambiados. Siempre recuerdo la frase de mi madre: «Tenías que haber nacido hombre». No es una expresión machista. No quiere decir que para conseguir lo que me propongo hubiera sido mejor ser hombre, o realmente sí. Pero ella lo decía desde el firme convencimiento feminista de que intentar seguir adelante con mi carrera y ser madre iba a ser un camino duro y lleno de dificultades por el mero hecho de ser mujer, y así ha sido y sigue siendo. Por desgracia.

Cuando ya no tienes que superar las barreras internas

porque habéis pactado, habéis llegado a un acuerdo no escrito de corresponsabilidad, donde los dos asumís vuestro papel, conscientes de que, si no hacéis equipo no funcionará, toca romper las barreras externas, sociales y culturales de tu entorno más cercano incluso.

Llevo toda mi vida, los últimos veinte años escuchando «qué suerte tienes» por tener una pareja comprometida, que cree en el amor «bueno», al principio, y luego «qué suerte tienes» por tener una pareja corresponsable, que cree en la paternidad «buena», en la paternidad que asume responsabilidades, que asume carga mental y tareas invisibles. Este es el verdadero cambio social. Y esta realidad nuestra, que realmente vivimos nosotros, pero que inevitablemente tiene un reflejo hacia afuera, es criticada y juzgada.

En estos meses para escribir el libro, muchos domingos nos levantamos, preparamos a las niñas y él se va con su familia o de paseo o a la playa con ellas y yo me quedo sola para poder escribir. Esto no es algo nuevo. Ha pasado más veces y desde fuera genera compasión hacia él y recelo hacía mí.

Seguramente a él muchas personas querrían decirle: «Qué mala suerte tienes, hijo. Desde luego qué mal elegiste porque qué difícil te hace la vida esta mujer». Pero eso no lo dicen, aunque sí a mí el constante «qué suerte tienes», haciéndome sentir siempre que «él es un héroe, un padre como no los hay, un referente, un modelo a seguir y yo una Malamadre». Y en parte hay bastante de verdad en esta afirmación porque tal y como están planteados los roles es así. Los dos estamos rompiendo las normas, creando las nuestras propias y cambiando lo establecido o esperado. Pero con una diferencia: a él le aplauden y a mí me juzgan.

Menos mal que a nosotros lo del qué dirán nos da bastante igual. A veces Julia me dice: «Es que tú no eres como las otras madres». Y a su padre: «Es que tú no eres como los otros padres». Y noto recelo incluso de ella hacia a mí. Pero también sé que el tiempo le irá explicando cosas y que lo más importante es que nunca, nunca ha visto que

nosotros nos echemos en cara lo que el otro hace o no hace. Porque previamente nosotros nos hemos organizado, lo hemos hablado y hemos aceptado nuestro modelo de familia y conciliación.

Escuchar esa frase de mi jefa en aquel momento de mi embarazo me ponía muy triste, pero conseguía su objetivo: intentar que mi estado no alterara mis horas de trabajo nunca. Y al final con esto lo que hacía es invisibilizar más aún mi estado, no fuera a pensar que estaba cambiando, que necesitaba ayuda o que era más débil, que era una embarazada quejica, que no aguanta nada. ¡Que nos gusta compararnos! Si alguien no es capaz de llegar a nuestro nivel es que no es suficientemente fuerte, decidida o generosa con lo que vive para dar todo lo que puede y más. Qué fácil es comparar con el juicio siempre atento para hacernos sentir mejor a nosotras mismas, creernos superiores.

Mi actitud de no mostrar cansancio alguno o síntomas propios del embarazo, más allá de los que eran claramente visibles, me acabó pasando factura y tanto que sí.

—¿Que vas a dar a luz aquí en la oficina?

Serían las siete de la tarde y allí estaba, como cada tarde eterna de las últimas, a medio metro de mi mesa porque ese barrigón inmenso ya no me permitía acercarme más. Estaba de ocho meses y seguía echando diez o doce horas en la oficina. A esas horas ya estaba sentada con las piernas en alto porque era imposible estar de otra manera. No sabía cómo ponerme. Y no me quejaba, la verdad es que no. Recuerdo que estaba terminando unos diseños y deseando acabar la jornada sin hora cuando se acercó aquel cliente a la puerta de la sala y me dijo con tono irónico si iba a dar a luz allí mismo.

«A este paso, sí», pensé. Pero no, no contesté eso. Decir eso dejaría mal a la empresa o me dejaría a mí en evidencia, teniendo que explicar cosas que no iba a explicar.

—No, aún estoy de ocho meses y me encuentro fenomenal.

Mentí.

Somos cómplices absurdas de la realidad social que sufrimos. Por miedo, por el qué dirán, por no tener la valentía de liderar el cambio, liberar nuestros pensamientos y nuestra vida. Perpetuamos las creencias existentes y somos víctimas de nosotras mismas. Este comportamiento que yo tuve y que tenemos muchas en el embarazo o en cualquier otro momento en el que no nos encontramos bien, necesitamos apoyo o ayuda, demuestra lo que nos cuesta mostrarnos vulnerables. Porque nos han vendido que somos *superwoman*, que podemos con todo y que no tenemos que mostrar debilidad. Estos comportamientos también construyen el modelo social de «mujer embarazada perfecta», que no se queja, que puede con todo, que no descansa ni para su vida por estar creando un bebé en su interior.

Porque «estar embarazada no es estar enferma». Nos han metido tan a fuego esta creencia que la hemos llevado al extremo. Y claro que estar embarazada no es estar enferma, pero tiene cosas comunes. Necesitas descansar, cuidarte más de lo normal, estar bien hidratada, comer a tus horas… Esas cosas, que normalmente te saltas por falta de tiempo, cuando estás embarazada son de obligado cumplimiento.

Recuerdo estar embarazadísima en una reunión con un cliente que se alargaba y sentir un vacío en el estómago que se convirtió en un dolor extendido hacia atrás. Había tomado un café, eran las dos de la tarde y necesitaba comer algo, sí o sí. Un ser se apoderaba de mí pidiéndome comida, de manera incontrolable. Con los años y en los otros embarazos aprendí a llevar unos frutos secos siempre y agua para sobrevivir a esos ataques.

Te ves diciendo «no estoy enferma» cuando quieren ayudarte con las bolsas de la compra. Y lo llevas al extremo. Y al final te perjudica a ti y al modelo social de mujeres embarazadas. Porque cuando de verdad te

encuentras mal, sigues ocultándolo. Porque cuando una mujer embarazada se encuentra realmente enferma, vomitando, con ciática o contracciones tempranas, se pone en duda que realmente se encuentre «tan mal» como para no trabajar y hacemos juicios del tipo:

—Yo llevé tan bien los embarazos que me sorprende que se encuentre así.

—Yo me encontraba fenomenal, trabajando hasta el último día, me fui de la oficina al paritorio.

Lo he escuchado en muchas ocasiones, contado como una heroicidad solo al alcance de unas pocas, que determina que es una «gran mujer» y que tú si no lo hiciste es porque no quisiste.

Todo lo que se queda fuera de esa supermujer embarazada perfecta se ve con ojos de reproche.

¿Y si no te encuentras bien? ¿Y si te encuentras bien, pero pese a eso, necesitas tiempo para colocar tu ser y tu vida para la llegada del bebé? ¿Y si respetáramos ese tiempo para que llegáramos al momento de dar a luz más preparadas o al menos más tranquilas o al menos con un tiempo mínimo de adaptación para sentirlo más de cerca? ¿Por qué no respetamos los tiempos necesarios de cada mujer para parir? ¿Por qué anteponemos lo productivo, el qué dirán, la mirada de los otros y lo que se espera de mí en vez de nuestras necesidades, nuestro sentir y lo que de verdad nos importa cuando se abre paso la vida? Es tan incoherente cómo nos enfrentamos al nacimiento de una hija o un hijo que duele, que duele fuerte, que duele la sociedad que hemos construido.

Porque todas callan. Por miedo. Porque todas callan. Por ser mejor mujer. Porque todas callan. Por dar una imagen de mujer libre, fuerte y empoderada. Porque lo que todas callamos no se ve.

Irene G Punto *sintió muchas de estas cosas cuando fue madre y lo plasmó en un poemario bello llamado* Lo que todas callan, *dedicado a una parte oscura de la maternidad: el posparto.*

Manifiesto del nuevo mirarte.

Cuando creo que no soy capaz,
recuerdo la garra que desvestí
cediendo mi físico a otra respiración.

Cuando me dicen que no soy valiente,
rescato la fuerza con la que me partí en dos.

Cuando me crece de más un no puedo,
revivo mi pulso al sueño en cada estado de vigilia.

Cuando me quieren limitar,
reconquisto mi perseverancia en el buen cuidado.

Porque
cuando reconoces la agudeza de tu crecimiento

tu inseguridad se suicida,
tus pájaros migran,
tu lucidez evoluciona.

No recuerdo tocarme la barriga los últimos meses en mi primer embarazo. No recuerdo tener la tranquilidad y darme la oportunidad de acompañarla. El embarazo lo veía un trámite para lo realmente importante: el nacimiento. No recuerdo acompañar las pataditas de mi bebé y seguramente lo hice, pero no con la conciencia que me hubiera gustado. Con Lucía fue distinto, con ella me permití sentir, acompañar y vivir la vida desde mi interior. Y fue maravilloso, pero me hizo añorar lo que podía haber sido en los otros, por falta de referentes, de información o simplemente porque yo no estaba preparada para vivirlo así. No me arrepiento, pero esta tercera maternidad me ha dado la oportunidad de descubrir otra madre dentro de mí. Influye la edad, la experiencia, pero es otra manera de maternar, sin duda. Y no solo esto, es que cada niña es distinta y cada bebé ha necesitado cosas diferentes en momentos totalmente distintos, sobre todo Lucía, porque

una pandemia era un escenario que no conocía nadie y que ha afectado a todas nuestras relaciones, también las propias con nuestras hijas.

Tenía que llegar. El ritmo que llevaba no era normal. Y cada día me sentía más cansada. Estaba de más de ocho meses y no había podido preparar nada de la llegada de mi bebé. Las hormonas estaban disparadas. El síndrome del nido, con esa obsesión que te da por lavar, planchar, colocar, ordenar todo, estaba bloqueada porque no tenía tiempo. Por la noche cuando me tumbaba en la cama empezó a aparecer el dolor que me recorría desde las lumbares hasta la rodilla. «Hola, ciática.» Y por el día, cuando iba del metro a la oficina paraba en seco, me tocaba la barriga porque me daban contracciones. Tengo clarísimo ahora que la falta de autocuidado, deporte, mala alimentación y estrés fueron las causas. Pero no podía parar. No se iba a entender que me fuera ya. Y aguantaba y aguantaba. Lo curioso es que esa barriga crecía y nadie me preguntaba «¿qué tal estás?». Pero un día lo dije: «Ya me voy encontrando regular la verdad, tengo ciática por las noches y la barriga se me pone muy dura por las tardes, después de tantas horas sentada aquí».

—¿No me digas? Pero si estás estupenda.

No soy de quejarme. Es que esto va con tu personalidad. Tengo que estar muy mal para quejarme. Y peor aún para ir al médico. Error, lo sé. Ahora he aprendido a cuidarme más y mejor. Pero entonces, hace diez años, recordemos, me creía inmortal.

Ojo, no soy de quejarme respecto a la salud, en otros temas me quejo y mucho, aunque yo lo llamo mejor reivindicar, ¡ja, ja!

En la agencia viví situaciones duras, pero no tanto como mis compañeras. La falta de empatía rozaba a veces la falta de educación y las malas formas en el trato. La autoridad se trabajaba allí a base de malas contestaciones, indiferencia o silencios. A veces lo pasaba realmente mal, al ver el poder emocional que se ejercía sobre mis

compañeras, la mayoría mujeres.

Cuando llega la maternidad se dispara la presión y el mal trato que sufren las mujeres. Más de la mitad de las mujeres madres han vivido situaciones negativas derivadas de su maternidad, como deja claro nuestro estudio *Las Invisibles*, que analiza las respuestas de casi 100.000 mujeres en 2020.

Las Invisibles son aquellas mujeres que sufren la penalización y la renuncia al ser madres. Madres despojadas del valor social que deberían tener en el mercado laboral por su papel reproductivo y de cuidadoras. En definitiva, todas las madres, por una razón u otra, nos sentimos invisibles.

Ser invisibles es sufrir las consecuencias sociales de la maternidad. Ser invisibles es darnos cuenta de que la maternidad destapa los roles tradicionales. Ser invisibles es sentir en tu propia piel que ya no te van a mirar igual NUNCA. Ser interrogada a cada paso de nuestra maternidad: «¿Cómo lo vas a hacer?» (si se te ocurre seguir con tu carrera profesional) o «¿cómo puedes dejarle tan pequeña/o?», «¿cómo vas a conciliar?», «¿tienes ayuda?», «¿no te da pena cargar a los abuelos y abuelas así?», «¿piensas tener más hijos o hijas?», «¿con quién está tu hija/o?» (si se te ocurre hacer vida sin ella o él).

Ser invisible es una condición que va intrínseca al papel de madre y que nadie te contó o que tú al menos no creíste que fuera a ser tan trágicamente real. Porque no, ser invisible no es un superpoder. Eres madre y pasas a un segundo plano. Te conviertes en ciudadana de segunda. Tu proyección profesional se reduce a la resignación, a la reducción de jornada, a la excedencia o a la renuncia. Y eres una afortunada. Ellos, por su parte, son padres y, además de no renunciar, profesionalmente crecen y nadie les cuestiona su valor.

Tienes tanto miedo y desconfianza en ti misma

desde que eres madre que hasta tú misma te invisibilizas como madre. Con miedo a ir a una entrevista de trabajo y decirlo, con miedo a comunicar en tu empresa que estás embarazada, con miedo a pedir ayuda, a delegar, a luchar por tus derechos. Te haces pequeñita, te quedas observando desde la barrera hasta que un día te acostumbras e inconscientemente lo aceptas. Y ese día desapareces.

La sociedad debería empoderarnos, apoyarnos, visibilizarnos, ya que sin nuestro papel la sociedad no tendría futuro.

Y sin embargo, nos apartan.

La vida laboral de 3 de cada 4 mujeres se ha visto afectada al ser madres.

Entre estas situaciones, lo más destacado es verse obligada a reducir su jornada laboral por no poder compaginar los tiempos de trabajo (medida utilizada por el 37% de las encuestadas), pero también destaca la penalización laboral, como el hecho de no crecer profesionalmente, hecho que afecta al 22% de las madres.

La penalización de la mujer en el ámbito laboral es una realidad indiscutible. Si bien es cierto que, a partir de los años ochenta, la incorporación masiva de la mujer en el mercado laboral ha sido un gran paso para la independencia de la mujer y para romper parcialmente con los roles tradicionales de género, todavía estamos muy lejos de la igualdad.

Existen factores estructurales que perpetúan la desigualdad de género en este ámbito y apuntamos dos barreras principales a las cuales debemos atender:

1. Las que tienen que ver con las medidas de conciliación, el tipo de contrato o el salario.
2. Las que impactan indirectamente en lo que ocurre en el mercado laboral, siendo la mujer la que mayoritariamente se responsabiliza de este trabajo no pagado.

Esta situación nos lleva a enfrentarnos a la llegada de la maternidad y al nacimiento de nuestro bebé con miedos e inseguridades, como nos comenta Maite.

LA RELACIÓN INCOMPATIBLE ENTRE MATERNIDAD Y MERCADO LABORAL

Maite Egoscozabal Solé

La maternidad, la crianza y el cuidado no se han considerado nunca un trabajo. No ha interesado cuantificar las horas dedicadas, analizar las consecuencias físicas y psicológicas o atender las necesidades y recursos que requieren las personas que ejercen esta responsabilidad. Como resultado, nos encontramos delante de un trabajo invisible, que no cuenta y que, sin embargo, tiene el valor más importante para el desarrollo de una sociedad. Tal y como describe Silvia Federici, «tan pronto como levantamos la mirada de los calcetines que remendamos y de las comidas que preparamos, observamos que, aunque no se traduce en un salario para nosotras, producimos ni más ni menos que el producto más precioso que puede aparecer en el mercado capitalista: la fuerza de trabajo».

Esta invisibilidad del trabajo reproductivo también supone que las mujeres, que son las que principalmente asumen este rol asignado socialmente, se enfrenten a la llegada de un bebé con miedo, inseguridad e incertidumbre por las consecuencias laborales que puede suponer. En la campaña de *Las Invisibles* que pusimos en marcha en la Asociación Yo No Renuncio, conseguimos abrir la caja de pandora y recoger miles de testimonios de mujeres que habían sentido la discriminación, las amenazas o el miedo al comunicar en su puesto de trabajo que estaban embarazadas. Algunos ejemplos de mujeres que colgaron sus carteles en redes sociales declararon injusticias como las que reflejan estas palabras:

> «Me llamo Beatriz, tengo 40 años y 2 hijos. #SoyInvisible desde hace 13 años cuando me dijeron “con dos bebés no puedes trabajar, mejor vete al paro”».

> «Me llamo Mónica, tengo 32 años y 1 hija. #SoyInvisible desde hace 3 años cuando me dijeron "tendrás que enfocar tu profesión como un hobbie, ahora no tendrás tiempo, cuidando a la niña"».
> «Me llamo Jessica, tengo 38 años y 2 hijos. #SoyInvisible desde hace 5 cuando me preguntaron que cuándo volvería a ser productiva, después de estar cuidando a bebés».

Con esta acción quisimos visibilizar estas situaciones injustas y poner de manifiesto la incompatibilidad del trabajo del cuidado de un hijo con el trabajo que se da en el ámbito laboral. Al analizar los resultados cualitativos que recogimos, vimos que era importante hablar del acoso que reflejaban las declaraciones de las mujeres: el *mobbing* maternal. Utilizamos este término para referirnos al acoso sistemático contra las mujeres embarazadas, o con hijos e hijas menores, con el objetivo de ejemplarizar al resto de mujeres y atemorizarlas, demostrando las consecuencias que pueden sufrir si se quedan embarazadas. Este temor que sienten las mujeres provoca que muchas acaben renunciando o retrasando su maternidad, abandonando su puesto de trabajo, llegando incluso a afectar a su salud mental.

> «Me llamo Leticia, tengo 41 años y 1 hijo. #SoyInvisible desde hace 7 cuando conciliar mi vida profesional y laboral se hizo tan imposible que acabé con una crisis de estrés en el hospital.»

Y es que, en la sociedad, concretamente en las organizaciones, se tiende a juzgar a una mujer embarazada, considerando que sus prioridades cambian, rebajando voluntariamente su productividad en la empresa. Esta creencia se suma al hecho de que el permiso de maternidad hasta enero de 2021 era más duradero para las mujeres que para los hombres, alimentando el argumento de que la ausencia de una trabajadora es un gasto económico para las empresas, ya que algunas deben encontrar una persona que la sustituya. Sin embargo, en la actualidad, hombres y mujeres se ausentan el mismo período de tiempo, por lo que el estigma social de la mujer madre en la empresa

debería desaparecer.

Como consecuencia de este juicio social, las mujeres viven experiencias discriminatorias en su puesto de trabajo, como el hecho de no crecer profesional y salarialmente, de que se les quiten responsabilidades que antes de ser madre sí tenían, de sentirse juzgadas por sus compañeros o de que no les renueven un contrato. Estas consecuencias, que están más normalizadas que denunciadas, son medidas ejemplarizantes contra las mujeres para que acaben renunciando voluntariamente a su empleo o a su deseo de tener más hijos y, de esta forma, se hace saber al resto de compañeras, que no tienen hijos, que esto les puede ocurrir si se quedan embarazadas.

Y es así cómo se perpetúa el miedo, el estigma, la frustración y la renuncia.

El hecho de que la equiparación de los permisos de maternidad y paternidad vaya a suponer un cambio estamos viendo que no es así. Es decir, una medida como esta, si no viene acompañada de un plan transversal, no tendrá las consecuencias esperadas.

1. Porque sin corresponsabilidad en el hogar y una educación en este sentido, muchos hombres no disfrutarán del permiso y otros tantos lo cogerán para descansar o estar «ayudando» en la crianza, pero no responsabilizándose.
2. Porque si las empresas no apuestan por apoyar los cuidados, después de los permisos obligarán a las madres y a los padres a volver al modelo laboral hegemónico sin flexibilidad ni conciliación, atrapándoles en medidas no efectivas como la reducción de jornada y la excedencia para poder cuidar.
3. Porque si las instituciones no cambian el marco legislativo tardaremos mucho, pero mucho tiempo, en avanzar. Los permisos de maternidad llevan congelados demasiado tiempo y dieciséis semanas todas sabemos

que son insuficientes. Pero sobre todo el hecho de que se piense que después de un permiso se puede volver con total normalidad a un modelo laboral, basado en el presencialismo y que abandona a las familias.

Creencia 5:

Soy *superwoman* y puedo con todo.

Una de las cosas que más me preguntan cuando abro ronda en Instagram es «¿cómo llegas a todo?». «No llegando», suelo responder para que entiendan que eso a lo que ellas llaman «todo» no es «mi todo» o no es el «todo» de ninguna mujer madre. Es irreal y por tanto inalcanzable. Yo no me plancho el pelo, no me echo la crema que debería en las manos, me depilo menos de lo que me gustaría (bueno, realmente es que me gusta poco), duermo menos de lo que debería y así un largo etcétera. Así que no idealicemos a la mujer de al lado porque no conocemos su realidad. Y si le preguntamos seguramente ella te diga: «No llego a todo». Lo maravilloso sería llegar al punto: «No llego a todo ni lo pretendo». Pero yo, aunque lo diga realmente, me engaño a mí misma porque siempre me parece insuficiente, por esa imagen absurda que tenemos de lo que es «todo».

Intento pensar cuándo fue la primera vez que me creí que era *superwoman*. En qué momento dije: «Soy *superwoman*» y me visualicé con superpoderes, volando y todo. Pero no, no hay un momento concreto en el que alguien te dice: «Eres *superwoman*, así que podrás con todo o tienes que intentar llegar a todo, sin quejarte porque las mujeres somos así».

«¿En qué momento firmamos el contrato indefinido, y toda la letra pequeña, que conlleva ser mujer?» Así empieza la maravillosa canción *Yo no renuncio* que ha compuesto Rozalen para nuestro proyecto *La hora de cuidarse*. Fue un proceso tan maravilloso… Enviarle todos nuestros mensajes, mis ideas, vídeos que representan nuestra lucha y visión social de la mujer y la maternidad. Y cuando escuché esa primera frase me cautivó.

«Querrán que seas perfecta, cariñosa y estudiosa, muy paciente y eficiente, *superwoman*, superzen», continúa la estrofa y me conecta con lo que nos contaron, con cómo nos educaron, con todas las imágenes culturales recibidas cuando éramos pequeñas. Ahora romper con todo ese imaginario nos cuesta, a nosotras mismas y a los que nos rodean. Pero estamos viviendo un cambio y vamos a ser parte de ello.

La *superwoman* nos persigue a cada paso. La tenemos interiorizada culturalmente desde que somos niñas. Vamos avanzando en la adolescencia. Comenzamos a estudiar y luego a trabajar con la certeza de creernos todopoderosas. Nos han inculcado que tenemos que ser las mejores en lo que hagamos. Que muchas de las mujeres de la generación anterior no tenían posibilidad siquiera de estudiar. Muchas dejaban los estudios y se ponían a trabajar para llevar dinero a sus casas o se convertían en cuidadoras de sus familias, mientras sus hermanos, si los tenían, sí estudiaban.

«Los jóvenes de ahora lo que pasa es que tenéis mucha suerte», solían decir mis padres. Y realmente era así, aunque nos enfadara escucharlo. Porque nosotras, mi hermana y yo, habíamos tenido la oportunidad de estudiar, la oportunidad de elegir y viajar.

Yo no tenía que irme muy lejos para encontrar referentes de lo que había vivido solo una generación anterior. Mis padres no estudiaron en la universidad. Es más, mi padre comenzó a trabajar con 13 años, cargando muebles. Era el mayor de cinco hermanos. Mi abuelo trabajaba en la fábrica de chocolate de Málaga y pasaron necesidades, aunque chocolate nunca les faltó... Mi padre asumió su rol y desde muy joven trabajaba para llevar su sueldo a casa. Los estudios allí no fueron opción hasta mi tía Paqui, la más pequeña, con la que mi padre se lleva dieciocho años, que sí pudo estudiar formación profesional. Mi madre, por su parte, estudió algunos años más, pero lo dejó también para comenzar a trabajar en unos grandes almacenes desde muy jovencita, hasta que se casó, fue madre y renunció.

Estas vidas las tienes en tu ADN, te las imprimen, aunque no te las cuenten al detalle hasta que eres más mayor. Pero creces con el firme convencimiento de la suerte que tienes porque tus padres, hechos a sí mismos, trabajadores incansables, que se dejaron la piel, puedan pagarte unos estudios de universidad y hasta una especialidad en Madrid. El orgullo que siento por ellos es increíble. Pero la presión que yo me metí para ser la mejor y demostrar el agradecimiento fue demasiada. Y como yo, seguramente muchas niñas y mujeres de mi generación.

Nunca he querido decepcionar, siempre he querido demostrar que podía, que conseguiría lo máximo y lo mejor con lo que ellos me daban. Siempre en deuda. Si no era lo mejor no me parecía suficiente y era incapaz de disfrutarlo. Esto te acompaña y lo llevas al extremo hasta que la vida te deja claro que no es posible y te pone en tu sitio.

Somos mujeres que hemos estudiado, que hemos tenido la posibilidad de elegir, que llenamos universidades, que sacamos las mejores notas, que nos sentíamos iguales a nuestros compañeros hombres. Y que por fin podíamos ocupar puestos de trabajo de responsabilidad, crecer profesionalmente y romper el techo de cristal que las mujeres habían sufrido tantos años. O eso creímos.

—Tienes que ser independiente. No dependas nunca de un hombre. Estudia, trabaja y haz tu propio camino.

Porque lo que mi madre no imaginaba es que las cosas iban a evolucionar tan lento y que nuestra trayectoria profesional se pondría en duda cuando llegara la maternidad. Y que yo, como ella, aunque de distinta manera, también renunciaría al llegar la maternidad. Ella me educó para ser independiente económicamente, para no dejar mi trabajo al ser madre, como ella sí tuvo que hacer, porque entonces no había más opción. Mi padre viajaba, trabajaba muchísimas horas y se daba por hecho que ella tenía que abandonar. No hubo alternativa, ella no tenía

referentes y no sintió en ese momento la frustración de la renuncia. Hizo lo que tenía que hacer. Tiempo después, recuerdo que un día estando en Madrid, cuando compartí un texto de mi renuncia, me llamó.

Estaba conduciendo.

—¿Por qué lloras mamá?

—Porque si hoy volviera atrás, yo no hubiera renunciado.

Ella tenía entonces 60 años y me dijo: «Si diera marcha atrás, yo ahora no renunciaría. He vivido por y para los demás. He sido cuidadora de todos, menos de mí». Continuaba mientras se me rompía el alma: «No me arrepiento, he sido feliz a mi manera, pero si volviera atrás, cambiaría tantas cosas… Me faltaron referentes, me faltó que alguien me dijera que era posible».

Y aquí estamos nosotras, una generación después, a las que nos han dicho no solo que es posible, sino que la única opción es poder con todo. Ser madres, ser profesionales exitosas, o al menos intentarlo, ser felices, ser cuidadoras y estar perfectas. Y si no lo consigues es TU CULPA. Algo estarás haciendo mal.

—Chica, organízate mejor.

Y tú te miras, al terminar el día, reventada en el sofá, escuchando de fondo la última lavadora nocturna, recogiendo los juguetes que siempre hay en el suelo, mientras te duelen hasta las pestañas y maldices que ha pasado otro día más sin cuidarte, sin respirar, sin priorizarte. ¿Cómo te vas a cuidar? ¿Cómo te vas a priorizar? Tienes activado el chip de la supervivencia y no puedes más. Y te sientes engañada y coges la jodida capa invisible de *superwoman* y la pisoteas y lloras y la machacas y la tiras lo más lejos que puedes, para no volverla a ver. Y en ese momento huirías y darías marcha atrás, aunque fueran unos minutos para sentir la libertad de no tener tantas responsabilidades. Pero al día siguiente vuelves a despertarte y ahí está de nuevo, la capa bien planchadita, esperando que hagas lo que tienes que hacer, llegar a todo, dejándote a ti bien aplastada porque tú das igual, porque lo

que tú sientes no importa, cómo tú estás a nadie le importa. No lo ven.

Y ahora te toca a ti educar a las que vienen y tienes miedo. Porque no sabes cómo hacerlo. Porque tienes que empoderarlas. Quieres educarlas en igualdad, en cumplir sus sueños, en que puedan ser lo que quieran ser. Pero sabes que no es verdad. Y miras a tus niñas y les dices bajito: «La historia se repetirá, pero yo estaré aquí para acompañarte, avisarte, darte la mano y apoyarte».

Cuando comenzó el Club de Malasmadres estos sentimientos eran parte de mi desahogo nocturno en Twitter. Mientras tendía la lavadora nocturna o mientras me ponía al día del mundo, cuando por fin la Buenahija1 se dormía, compartía mis pensamientos impuros de Malamadre, mi deseo de huir y las mentiras de la maternidad. Esas noches eran terapia de la buena. Al otro lado encontraba mujeres que se sentían como yo, que nos comprendíamos, que nos sentíamos libres en aquellas conversaciones a deshora. Nos reíamos muchísimo y estábamos esperando ese ratito cada día.

Paula fue de las primeras en seguirme. Su avatar era Bridget Jones con unas braga-faja en la mano y su nick «no soy superwoman». Toda una declaración de intenciones. Paula ahora es mi amiga, Malamadre de tres, que me cuenta para vosotras qué significa para ella esta creencia que aún nos pesa y acompaña.

No soy superwoman*, aunque durante mucho tiempo me lo creí. ¿Y qué pasa cuando te das cuenta de que no lo eres? Se te cae la capa. Y te caes de tu propio pedestal.*

Mi primer recuerdo consciente de no serlo está rodeado de un sentimiento de enfado y fracaso. Ese día en que, con mi primer bebé en brazos, hablando con mi padre por teléfono, yo me quejaba diciendo muy disgustada «me has engañado toda la vida. Me has dicho siempre que yo podía ser la mejor en todo y hacer todo a la vez si me lo proponía. Y aquí me tienes: limpiando pañales, sintiéndome la peor madre y con la sensación de no llegar a nada en casa ni en el trabajo». ¿Lo

peor? La respuesta de mi padre: «Churriña… es que no se puede tener todo».

¿¿¿CÓMO??? No podía parar de llorar. Me habían engañado, mi propio padre. Y, más terrible todavía, yo me había engañado a mí misma.

No pasa nada, te limpias esos mocos, te recompones y evalúas tu escala de valores. Tomas decisiones y vas girando por este o ese camino. Quizá no son las decisiones o caminos imaginados a los 20 años, pero sin duda son tuyos. Y eso les da un enorme valor.

Pero tampoco es tan fácil. Ese solo fue el primer paso de muchos. La primera vez. Con el tiempo, han venido muchas más, que me ponían (y todavía ponen) a prueba a diario. Partiendo de la base de que, sin darme cuenta, yo estaba tomando el valor de una persona muchas veces por su prestigio profesional, y menospreciándome a mí misma por no haberlo conseguido. Por haber elegido la opción de «las flojas».

Lo cierto es que la madurez te da alas más grandes y una serenidad que te ayudan a ver las cosas de otra forma. Yo soy yo y mis circunstancias, ¿no se dice así? Pues en este momento me siento orgullosa de lo que soy y lo que tengo, y sobre todo, orgullosa de ser consciente de que no soy superwoman *y no pasa nada. Porque yo sí sé que la capa la llevo, como cada una de nosotras.*

Yo también me lo creí. ¿Y vosotras? El otro día hablaba con Paula y las dos comentábamos lo mismo: cómo íbamos a decir la verdad a nuestras hijas, ¿cómo?, y cómo no les íbamos a decir la verdad, y angustiadas dejamos la conversación para otro día, sabiendo que llegará y que ya es parte de nuestras vidas. Porque ellas han vivido nuestro ejemplo, porque ellas saben lo que hemos sufrido y que no somos *superwoman* y no queremos serlo. Pero el miedo a que piensen que no es posible, a que no luchen por sus sueños, a que sean conscientes de que podrán conseguirlos, pero seguramente no tal como lo imaginan, y que tendrán que saltar muchos obstáculos, nos detiene.

CAPÍTULO 6

EL ÚLTIMO DÍA

Llegó un momento que lo pensé de verdad. ¿Se piensan que voy a seguir trabajando hasta que rompa aguas aquí mismo? Yo y mis imágenes de lo que era un parto. Todos los partos en mi cabeza se desencadenaban igual, con la rotura de la bolsa, así que, hasta entonces, tenía la sensación de que se pensaban que me quedaría allí sentada, cada vez más alejada de la mesa y respirando profundo cuando se me ponía la barriga dura. Allí hasta que un día de repente alguien viera un charco debajo de mi silla y dijera: «Pero bueno Laura, ¿qué haces ahí? ¡Estás de parto!». A veces bromeaban con esto, y me cabreaba tanto…

—No debes seguir yendo a trabajar, tienes que descansar. Es que ya no está ni «bonito» que estés allí.

Con «bonito» mi madre se refería a que ya no era ni medio normal que estuviera trabajando al mismo ritmo y no me permitieran, o me permitiera yo, cuidarme y preparar la llegada del bebé.

Muchas mujeres madres, como os decía, nos llaman al «teléfono amarillo de la conciliación» pidiendo asesoramiento porque no saben ni cómo decir en sus empresas que están embarazadas o cómo comunicar que ya no tienen fuerzas para seguir trabajando. Sienten miedo y no saben cómo afrontarlo. Hemos creado un descargable para que hagan la comunicación formal. Así que imaginad

que poco hemos avanzado en estos 10 años desde que yo me sentí así.

Además, hace unas semanas formamos parte de un *workshop* con Alba Padró y su equipo. Alba es asesora de lactancia y me salvó en mi tercera lactancia. Me acompañó, me enseñó, sin juzgarme, para ayudarme a establecer primero la lactancia y después a disfrutarla. Recuerdo los primeros días en el hospital, contándole que me dolía y mandándole vídeos para que me corrigiera el agarre de mi bebé. Qué maravilla fue ese proceso juntas. Sin ella, creo que habría tirado la toalla. Tenía en mi recuerdo lo mal que lo pasé con la primera y no sé si hubiera sido capaz de volver a pasar por lo mismo. En el hospital cada matrona me decía una cosa, así que decidí no preguntar más. El caso es que en el taller que os contaba analizamos qué necesitan las madres para sentirse menos solas. Y salió una idea maravillosa y de gran sentido común: acompañamiento desde la empresa. Imaginemos que cuando una mujer se queda embarazada recibiera asesoramiento sobre sus derechos laborales, atención psicológica y preparación para la nueva etapa que va a vivir, para establecer un plan de embarazo y reincorporación al trabajo que tuviera en cuenta sus necesidades. Tenemos en España el firme convencimiento de que «si le das la mano, te cogen el brazo» o «si eres una jefa o un jefe autoritario al final te respetan más»; esto lo he escuchado yo muchísimo. El problema es que con este modelo de liderazgo mantenemos un modelo laboral horrible, donde las personas no están en el centro y los cuidados mucho menos. Donde ser madre es un problema y donde lo que se hace es invisibilizar la maternidad. Una empresa comprometida con sus objetivos prioriza a las personas porque sabe que de ellas depende su buen funcionamiento, no teme que trabajen felices ni evitan cuidarles, asesorarles y darles la mano cuando más lo necesitan. Porque si el equipo está bien, la empresa o el proyecto también lo estará. Ganamos todos.

Aún recuerdo las declaraciones de la presidenta del Círculo de Empresarios, Mónica Oriol: «Prefiero contratar a

mujeres de más de 45 años o menos de 25 porque como se queden embarazadas ya tenemos un problema». Cierto es que el tono fue desafortunado. Pero he vuelto a ver las declaraciones de 2014 y me inquietan. Ella no se refería a que ser madre fuera un problema social para la empresa, ¿o sí? Pero esas declaraciones eran estupendas para reflexionar: ¿por qué son un problema? Pues porque las empresas no están dispuestas a apoyar la maternidad, y por supuesto mucho menos lo está la legislación a apoyar a las empresas que cuentan en sus plantillas con mujeres madres. El debate estaba claro y sin embargo me ha espantado ver los reportajes de entonces que, en vez de llevar el tema por ahí, acompañaban las declaraciones de Mónica con entrevistas a mujeres madres empresarias o autónomas que declaraban haber montado sus empresas siendo madres y no haber encontrado ningún problema.

Ahí es donde voy. Esas mujeres siguen arrastradas por el concepto de «madre perfecta», todopoderosa, que puede con todo y que no puede permitirse fallar, expresar su angustia, cansancio o necesidad de parar estando embarazada o acabando de parir. Porque si paras, si pides ayuda, si te declaras cansada, la has cagado, con perdón; estás demostrando al sistema que ser madre nos cambia, nos para, nos aparta. Y sí: es que no podemos ser madres y seguir con el ritmo loco de este sistema laboral.

A ver si nos enteramos de una vez de que lo que hay que cambiar es el sistema. Que está bien que frenemos, que está bien que nos cuidemos, que está bien que dediquemos tiempo a la crianza, porque es lo que nos pide el cuerpo y la vida. Pero seguimos no escuchándonos porque vivimos amenazadas por una sociedad patriarcal que nos pide y exige lo que no deberíamos soportar.

Tras la conversación con mi madre, el miedo se apoderó de nuevo de mí. Ya no podía más. No me encontraba bien y necesitaba al menos una semana o dos para organizar mi vida y prepararme para lo que venía. Me sentía hasta egoísta por pensar así, e incluso me sentía débil

por no ser capaz de llegar hasta el final. ¿No iba a ser yo una de esas supermujeres que iban directas de la oficina al hospital? Se me cayó un mito. Yo misma. Las clases de preparto de entonces me habían puesto más nerviosa en vez de resolverme dudas. Solo sabía que necesitaba muchas cosas para bañar a mi bebé. Mi mayor miedo antes del parto era que cuando llegara a casa yo no iba a ser capaz de bañar al bebé, cogiéndole con un brazo y hacerlo todo con la otra mano. Pobre de mí, no tenía ni idea de lo que se me venía encima. En las clases era muy fácil hacerlo con un muñeco, pero… ¿y cuándo fuera un bebé de verdad?

Compré todo. Y cuando digo todo es todo. Hasta un termómetro en forma de flor azul que marcaba en el centro los grados. Es como si pudiera tenerlo en estos momentos en mi mano, era muy bonito, pero no tenía ni idea de cómo se usaba. Lo que sí tenía claro es que era superimportante para mi maternidad porque era «de vida o muerte» medir la temperatura del agua del bebé antes de bañarlo. Si estaba un grado más de la temperatura óptima no sé qué pensaba yo que podría suceder, podría pasar algo horrible y yo me sentiría muy «mala madre». Ese termómetro nunca conseguí utilizarlo bien, lo echaba en el agua y lo miraba pensando «¿cuál era la temperatura correcta?», luego metía la mano y la probaba. Es curioso cómo imaginamos que va a ser el momento del baño de un bebé antes de tenerlo. Imaginamos una bañerita llena de espuma y pompas de jabón, oliendo a Nenuco, y a un bebé recién nacido sonriendo y chapoteando superfeliz. Luego te enteras, de golpe, que un bebé recién nacido no sonríe conscientemente y mucho menos disfruta del baño en los primeros días. Es quitarle la ropa y sentirse desprotegido. Empezar a llorar y no parar. Y tú ponerte nerviosa deseando que pase el baño de una vez. Que te planteas no bañarlo nunca más. Es como las cremitas, los geles, las colonias, todo a punto en una cesta preciosa para luego enterarte que durante los primeros días es mejor no echarle ni cremas ni colonias, un aceitito y listo.

Y en esas estaba, visualizando la felicidad del baño de

mi bebé, pero agobiada porque me quedaban muchas cosas que preparar para la llegada perfecta de mi niña, cuando fui consciente de que no podía más, que necesitaba descansar, ya no por preparar sus cosas sino por mí. Más allá de mi obsesión por tenerlo todo organizado, la realidad es que me encontraba mal física y emocionalmente. Aunque es curioso cómo la parte emocional y psicológica la descuidamos siempre. Por suerte ahora, y a raíz de la pandemia, estamos empezando a visibilizar la importancia de tener una buena salud mental y sobre todo de cuidarla.

Me he enganchado al *podcast* de Ángel Martín de «por si las voces vuelven» y es curioso saber que todas las personas que entrevista que han sufrido problemas de salud mental se sienten mejor desde que cuidan su salud física. A mí me costó mucho darme cuenta de esto. Tiraba de reservas y de reservas, quizás porque no era consciente, seguramente porque no tenía la información y el conocimiento necesarios para darle la importancia que tiene y sobre todo porque no me permitía cuidarme. Aún hoy en día me cuesta mucho. El otro día le decía a mi querida Raquel, que es mi hada madrina, mi entrenadora, mi amiga, que se ha propuesto un reto difícil en esta vida: cuidarme; que curiosamente cuando peor estoy menos me cuido. Y realmente si lo piensas tiene sentido. Cuando estoy bien, con fuerzas, con energía, controlando la situación y equilibrada, cumplo, no me fallo a mí misma, entreno, me cuido y agendo ese ratito. Pero cuando tengo una de esas semanas en las que bajo a las profundidades de la oscuridad de mi ser, que normalmente es consecuencia de unas semanas de mucho curro, de ir en automático, sin parar, la pereza se apodera de mí, me alejo del autocuidado y entro en un bucle infernal.

—Encima que estás mal, te castigas a ti misma —me decía Raquel.

Increíble, pero cierto. En esos momentos debería romper la cadena de malestar y cuidarme, pero es antes cuando tengo que solucionarlo. Las semanas de mucha

intensidad me autoconvenzo de que no puedo: «Lo que me falta es entrenar», y el estrés de esos días me da la razón, no llega la culpa porque no hay tiempo ni para eso. Más culpable me sentiría si entrenara y perdiera el tiempo en vez de trabajar o solucionar urgencias. Y por supuesto, no recuerdo lo que pasará luego, el resacón emocional y el bajonazo, que tan difícil de gestionar es, sobre todo cuando no me he cuidado… Es ahí, en esos momentos en los que estoy a tope, pero todavía bien emocionalmente, cuando no puedo bajar la guardia, perder el hábito y dejarme llevar porque las consecuencias son horribles.

Cuidarme físicamente tiene consecuencias maravillosas para mi cuerpo, pero más para mi mente. Cuando comienzo a entrenar me vienen pensamientos destructivos tipo: «Quién me mandaría», «no tengo la energía suficiente», «no voy a poder», «qué clase de ejercicio del infierno es este», sobre todo los primeros meses o años hasta que descubres de verdad el bien que te hace. Pero sigo, continúo, entre otras cosas porque al otro lado de la pantalla tengo a Raquel que me motiva y cree en mí. Esto para mí es fundamental. Sola me costaría mucho más. Poco a poco me voy dejando llevar y adentrándome en los ejercicios. Son ejercicios de fuerza que hay que hacer con mucha concentración, muy lentos, así que los pensamientos negativos van desapareciendo y me centro en el ahora, en estar presente y hacerlo lo mejor posible. Entre otras cosas porque, si no, me puedo hacer daño, perder el equilibrio o caerme. Además, hay que controlar mucho la respiración, y si la mente se apodera de ti es prácticamente imposible que lo hagas «medio bien». Continúo, venciendo esos pensamientos hasta que, casi sin darme cuenta, empiezo a moverme hacia otra dimensión, donde me siento más libre. Hay días que consigo que los pensamientos no vuelvan a boicotearme y otros días que no. Pero la sensación del final es brutal. Los problemas, el estrés de que una producción no llega o los nervios por la entrevista de la tele de esta tarde siguen ahí, pero me enfrento a ellos de otra manera, con una paz distinta.

Cuando mi amiga Sonia López me decía «recuerda la sensación del final cuando te cueste», yo le decía «sí, tienes razón», pero sin entender realmente a qué se refería. No es por el subidón de adrenalina, por el cansancio de tu cuerpo que te genera bienestar, por la satisfacción de que lo has logrado. No es solo por eso, es por lo que consigue en tu mente el cuidarte. Pero a ese estado cuesta llegar, al menos a mí me ha costado. Pero merece tanto la pena… Eso sí, cada semana es un reto y cada semana hay que proponérselo de verdad. Porque yo me alejo y luego pago las consecuencias.

Lo cierto es que hay días que esa paz del final se acaba en dos minutos, cuando escucho discutir a las hermanas, cuando recibo una llamada con el último marrón del día o cuando repaso la agenda del día siguiente y pienso: «¿Cómo vamos a llegar?». Aunque a veces piense que no, el regalo de haberme cuidado sigue ahí. Pero lo más importante es no dejarlo. Hay que repetir ese momento, hay que agendarse con una misma y decidir qué es lo que nos hace sentir bien. Prueba yoga, prueba meditar, prueba salir a correr, prueba caminar, pero cuídate porque es la mejor inversión que puedes hacer.

Muchas veces, cuando comparto mis entrenos o mis ratos de autocuidado, hay mujeres madres que me escriben contándome que se les hace imposible sacar ese ratito. Yo pienso sinceramente que eso no es verdad. Durante mucho tiempo yo me agarré a esa excusa. El eterno «no tengo tiempo», pero porque tenía unas expectativas demasiado altas de lo que era cuidarse. Para cuidarte no necesitas una superequipación ni pagar un gimnasio si no puedes o no quieres ni conseguir dos horas de soledad y silencio. Si visualizas el cuidarte como una inversión de tiempo y dinero tan alta, seguramente no lo logres nunca. Porque lo más importante es romper esa barrera y darte cuenta de que cuidarte es pasear media hora, cuidarte es levantarte un poco antes o aprovechar que tu bebé duerme para meditar diez minutos. Cuidarte es mimarte en la ducha y sentir que ese rato es tuyo. Si nos lo proponemos podemos

seguro. Pero dejando las excusas a un lado, que no es nada, pero nada, fácil.

Comencé a cuidarme después de dejar de hacerlo durante mis seis primeros años de maternidad, en los que no me prioricé y me dejé porque no estaba bien. El club me consumía tanto… Siempre sentía que tenía mil tareas por hacer y yo no era nunca lo suficientemente importante. Sabía que tenía que cambiar, pero no encontraba la motivación. Pagaba el gimnasio y no iba. Recuerdo aquel día, que después de meses de pagar y no ir, volví y empezó a pitar el torno de la entrada. Mi tarjeta de socia se había desactivado después de tanto tiempo. Con vergüenza, mientras aquello pitaba, pero riéndome de mí misma, me acerqué al mostrador y le dije a la persona encargada: «Demasiado tiempo sin venir». Cogí el hábito y comencé a ir, no mucho, pero lo suficiente para sentir lo bien que me venía. Comencé a salir a correr. Pero para mí fue clave: tener un reto. Organizábamos la Primera Carrera Yo No Renuncio por la conciliación. Un día de celebración, pero también de reivindicación, así que comencé a entrenar con Raquel para prepararme para mi primera carrera. Ejercicios de fuerza y salir a correr. No había hecho ejercicios de fuerza en mi vida ni hipopresivos. Raquel fue adentrándome en este nuevo mundo que creía que no era para mí, por desconocimiento. La primera vez que hice hipopresivos tumbada, abriendo y cerrando las costillas lloré muchísimo. Era la primera vez que me permitía respirar de esa manera y escuché mucho ruido dentro y me emocioné porque empecé a desbloquearme físicamente. La conexión de esas prácticas con las emociones es brutal. Hay un *best seller*, *Respirar*, de James Nestor, que nos explica su poder transformador.

Miento. Antes de ese momento, ya había sentido esa sensación. Fue hace años, antes de ser madre, cuando en Madrid probé el *shiatsu*. Llevaba semanas yendo a un médico, llamémosle alternativo. No me encontraba bien, ni de salud física ni mental. Acababa de tener otra crisis de hipertiroidismo y quería probar a mejorar la alimentación y

tratamientos naturales. Él era una eminencia, no recuerdo quién me lo recomendó, y viví el primer viaje terapéutico. Al llegar me preguntó qué tal estaba, yo le dije que mal. Me hizo las preguntas exactas para sacarme un paquete de pañuelos y limpiar mis lágrimas. La pregunta que nunca olvidaré fue: «¿Cómo naciste, Laura?». Él ha estudiado cómo nuestro nacimiento afecta a nuestra salud y a nuestra vida. Las células guardan el momento del nacimiento para siempre. Yo nací a las 15 horas de un 5 de agosto. Y a mi madre la dejaron sola. Creo que la angustia que sufrió nunca la olvidará. Ahora que soy madre me pongo en su piel y tuvo que ser horrible. Justo le tocó el cambio de turno y la dejaron sola ya preparada en el paritorio con las piernas abiertas y empujando. Esos minutos que pasaron se hicieron eternos. Si empujaba yo me caería al suelo. Si no empujaba podía perder oxígeno. Y a punto estuve de perder oxígeno. Nací morada. Me tuvieron que dar una palmada para que arrancara mi llanto. Y esos segundos hasta que mi madre me escuchó llorar se quedaron grabados en su alma para siempre, y en mis células. Así que este doctor maravilloso, al que guardo tanto cariño, empezó a hacer una radiografía de mi vida para ver cómo eso había afectado a mi tiroides y a todos los problemas que yo le iba contando. Su mujer hacía *shiatsu*, así que después de su consulta bajaba y ella desbloqueaba mi cuerpo, presionando en puntos concretos. Recuerdo que me dijo que mi diafragma estaba bloqueado y que eso impedía que mi cuerpo estuviera conectado. Lo mismo que años después me dijo Raquel el primer día que hicimos hipopresivos.

«Menos mal que me preparé para la carrera», pensé semanas después cuando lancé un mensaje en redes sociales llamando a Pedro Sánchez, presidente del Gobierno, a que se uniera a la carrera si de verdad se comprometía con la conciliación de las familias. Esa misma tarde recibí la llamada de Maritcha del equipo de comunicación del PSOE. Me dijo literal: «Pedro te ha escuchado y estamos valorando que la corra contigo».

Aquel día pensé: «Cuidado con lo que pides que puede cumplirse». Mi intención era llamar su atención y por supuesto que corriera la carrera, pero si realmente hubiera pensado que lo conseguiría quizás no lo habría hecho. Bueno sí, no mientas, pero ¡menuda responsabilidad! Curiosamente, esto que estoy diciendo me define mucho. Cuando hago algo lo hago pensando en conseguirlo, pongo mi atención, mi esfuerzo y mi energía en ello. Pero realmente no reflexiono sobre las consecuencias que puede tener conseguirlo. ¿De verdad yo quería correr cinco kilómetros junto al presidente del Gobierno? Creo que no. Aquel día fue uno de los días que peor lo pasé en estos años. Pero a la vez sí quería correr con él porque eso suponía que nos escuchaban, que nuestra voz contaba, que nuestra lucha social impactaba en la agenda política y social y ese siempre había sido mi sueño.

Si no creyera de corazón que podemos cambiar las cosas y que esa es mi misión, hace mucho que habría tirado la toalla. Porque no me mueve mi ego o tener una foto con un político ni sentir que consigo cosas que son impensables, me mueve romper barreras, me mueve sentir que somos parte tan importante de la sociedad y que tenemos que ser la verdadera revolución.

Me pareció brutal que aquella misma tarde me llamaran. Recuerdo que estaba todavía en la House. Era viernes y estaba terminando de organizar el trabajo antes de irme a casa. No sabía si compartir lo que me acababan de decir porque tenía miedo a ilusionarme y que luego no ocurriese. Pero nos había escuchado y se quería unir.

Las dos semanas siguientes fueron una locura. El reto no era llegar viva a la meta, sino que probablemente iba a correr esos primeros cinco kilómetros de mi vida junto al presidente. «¿Y cómo se corre con un presidente?» fue lo primero que pensé. «Bueno, Laura, imagino que tendrás que correr sin ahogarte, eso para empezar y después tendrás que ir explicando tu lucha». Vale. Visualicé los trece obstáculos que íbamos a crear para la carrera porque lo más potente de la carrera era eso: los obstáculos que

representaban lo difícil que lo tenemos las mujeres para crecer profesionalmente, sobre todo cuando llega la maternidad. Cada obstáculo representaba una de las barreras que nos impiden continuar al ritmo que nos gustaría o que muchas veces nos empujan a renunciar. Dejé de pensar en ello porque me agobiaba más. Y quizás el presidente por agenda al final no viniese. Nos confirmaron que, si no era él, vendría alguien de su equipo en representación. De todas formas, cuando me venía la angustia y la imagen de la carrera a su lado, pensaba todo el rato: «El presidente es una persona más, como tú y como yo, así que no te preocupes. Además, si alguien debe agobiarse es él, porque venir a correr conmigo es comprometerse y dar un paso hacia la conciliación».

De esto me he dado cuenta mucho después. Por ejemplo, cuando propuse a Yolanda Díaz abrir las Segundas Jornadas Yo No Renuncio y declinó mi propuesta, después de pensarla durante semanas. O cuando las inauguré finalmente con Nadia Calviño y nos preguntaron cómo sería el acto, las preguntas y todos los detalles. Y lo entendí. Porque no es fácil sentarse con una mujer que lucha por algo que el Gobierno aún no se ha tomado en serio. Aunque no sea de su competencia, si se sienta conmigo está representando a su equipo y tiene que dar una respuesta.

Después de la caña que le hemos dado durante dos años al Plan Me Cuida, tengo claro que era muy difícil que la ministra de Trabajo tuviera las respuestas que yo necesitaba.

«Él viene a mi carrera. Es nuestra carrera. Llevamos meses preparándola y las verdaderas protagonistas son las Malasmadres. Mujeres como yo que luchan cada día por conciliar como pueden. Muchas de ellas han tenido que renunciar como yo y este día es un día de reivindicar que necesitamos un Plan Nacional de Conciliación que nos valore de verdad». Esto me daba fuerzas. Pensar en ellas cuando pensaba que no sería capaz de correr.

Pero de verdad os lo digo, parecía que estaba viviendo una película de ciencia ficción. Tom Cruise a mi lado un

aprendiz. Esto parecía «misión imposible». Los protocolos eran una fiesta. Todo tenía que estar controlado al milímetro. El recorrido que haría el presidente, a quién saludaría primero, cómo serían las intervenciones y el comienzo de la carrera, dónde colocarnos… Todo el rato pensaba: «No puede este hombre llegar y quitarnos el protagonismo», eso no me lo perdonaría, pero claro, era el presidente. Así que hubo un momento que me arrepentí de haber lanzado ese tuit. Me debatía todo el tiempo entre el miedo a que se vinculara mi lucha a un color (no lo iba a permitir) y la importancia que tenía que Pedro Sánchez viniera, con el consiguiente compromiso político que tenía que conseguir.

La noche antes de la carrera, cuando creía que todo estaba perfectamente controlado y que podría descansar «algo», recibí la llamada del secretario de Estado de Comunicación: Miguel Ángel Oliver.

—Hola, te llamo desde Moncloa. Tenemos un pequeño problema.

El hecho de recibir una llamada así ya me parecía de película. ¿Y este hombre como tiene mi número? Imagino que ellos tienen acceso a «todo». Con una voz seria, me transmitió su preocupación:

—Laura, tenemos un problema.

«Ay madre», pensé. Continuó: «Tenemos que revisar uno de los obstáculos». ¿La noche antes? La carrera comenzaba a las nueve de la mañana. Ya estaba todo listo. Habían sido meses de muchísimo trabajo. Justo en ese momento estaba con el equipo revisando los espacios de la zona de ocio que habíamos instalado, donde habría actividades infantiles, música. Colocamos un muro enorme amarillo donde las Malasmadres dejarían sus mensajes de conciliación. Aquella tarde también recibí a La Sexta, que vino a hacer la previa. Parecía que por fin podíamos respirar. Pero llegó esa llamada cuando ya oscurecía, justo antes de tomarnos una cerveza para relajar los nervios. Habían revisado (otra vez) desde el equipo del presidente el recorrido. Ya lo habían hecho varias veces la semana

anterior. Yo en aquel momento no sabía si reírme o echarme a llorar.

«Si no cambiamos ese obstáculo, el presidente no podrá correr», concluyó. A punto estuve de decirle: «Pues que no corra, ¿no?», pero no era plan. En aquel momento yo era la primera que estaba emocionada de poder vivir esa experiencia. Había un obstáculo en el que teníamos que arrastrarnos y el presidente no podía arrastrarse. La imagen de un presidente arrastrándose por los suelos entiendo que no es muy fotografiable, o al revés, podría ser demasiado mediática para los detractores. El caso es que tuvimos que cambiar el obstáculo esa misma mañana *in extremis*. Y cambiar «el arrastrarse» por «el agacharse». Por supuesto esa foto del presidente «agachándose» fue LA FOTO para los medios de derechas. Mientras que los medios de izquierdas, afines al Gobierno, usaron LA FOTO del presidente saltando atlético otro de los obstáculos. Experimenté en primera persona el sensacionalismo llevado hasta la foto que eligen porque dependiendo de ello darás la imagen de un presidente cansado o un presidente héroe.

Aquella mañana solo me repetía: «Es tu carrera, es tu lucha social, es la celebración de los años alzando la voz. El presidente es uno más». Pero realmente, si yo hubiera elegido, me hubiera quedado en casa, metida en la cama, llorando, sin salir. Era la primera carrera popular que corría un presidente. Estaban convocados todos los medios. Habría comparecencia, con palabras del presidente y palabras mías. Estaba todo organizado, todo el recorrido que haríamos, pero aquello no dejaba de ser la mayor locura a la que me había enfrentado. Era un hito, sí. Pero me daba miedo que parte de la comunidad creyera que «yo me estaba vendiendo» o que estaba «politizando una lucha social que no tiene ni tendrá un color político». Además, no es lo mismo sentarte con el presidente a contarle tus propuestas, cara a cara, que correr cinco kilómetros, mantener la compostura, respirar y aprovechar ese tiempo para transmitirle la importancia de lo que allí se estaba viviendo.

La mayoría de la gente lo vio como yo: como un hito. Que hubiéramos conseguido algo así era impresionante. No corría conmigo el PSOE o una fuerza política, corría conmigo el presidente del Gobierno y era muy importante. Además, aquel día vinieron representantes de otros partidos políticos como Begoña Villacís, Malamadre confesa que se apuntó la primera, o Isabel Díaz Ayuso, mucho antes de ser presidenta de la Comunidad de Madrid. Para mí era importante que hubiera representación del resto de fuerzas políticas. Pero claro, Pedro Sánchez acaparó todas las miradas. Su llegada con toda la comitiva de la Moncloa fue impresionante. Recuerdo vagamente el discurso que di, pero me emocioné mucho y recibí los aplausos de tantas mujeres vestidas de amarillo que me motivaron para comenzar la carrera. Me sentí Clara Campoamor, sin saber que años después me darían la mención honorífica que lleva su nombre en el Ayuntamiento de Madrid.

Y allí estaba el presidente, con nuestra camiseta amarilla. Un «yo no renuncio» enorme en su pecho, comprometiéndose con nuestra lucha. Yo, detrás de él mientras hablaba, no daba crédito de haber sido capaz de enlazar aquel discurso sin tartamudear. Aproveché mi momento para arrancarle un compromiso verdadero a Sánchez. Delante cientos de medios, grabando y cogiendo declaraciones.

De la zona de prensa a la salida de la carrera, yo fui delante porque no quería hacer el paseíllo junto con el presidente, que estaba saludando al público que se le acercaba. Pero rápidamente una responsable de comunicación de la Moncloa, me detuvo y me dijo: «Espera al presidente, ve a su lado». Y entonces entendí que todo el recorrido sería junto a él. Respiré profundo y, segundos antes de salir, miré a mis padres, que estaban justo a la izquierda de la salida lanzándome fuerza con su mirada orgullosa.

Los cinco kilómetros más difíciles de toda mi vida. Creo que corrí con un pellizco en el pecho todo el tiempo. A mi lado José Hidalgo, presidente de las Federaciones de

España, con quien organicé la carrera. Hacer una carrera de obstáculos fue una idea que se nos ocurrió a los dos en un evento que compartimos hacía unos meses y tenerlo junto a mí me dio fuerzas para no abandonar en el primer kilómetro.

Estábamos llegando al final. Yo estaba agotada, pero no solo por el esfuerzo físico, sino por el esfuerzo emocional también. Cuando estábamos a punto de subir los 54 peldaños del obstáculo 10, que representaba los 54 minutos de tiempo libre que tenemos las mujeres madres —símbolo de la falta de tiempo debido a la carga que sufrimos en la doble jornada laboral, dentro y fuera de casa —, le dije a José:

—Explica tú este obstáculo por favor.

—No, Laura, tienes que ser tú.

Y con la voz entrecortada miraba al presidente, que parecía que estaba de paseo. Con esas piernas tan largas los cinco kilómetros para él eran un juego.

Toda la carrera fuimos escoltados por varios hombres de seguridad. La gente no podía acercarse demasiado a nosotros. Y al llegar a meta yo quise separarme, acelerar y entrar sola, pero de nuevo me avisaron:

—Entráis juntos de la mano.

Yo en ese momento no podía ni pensar y mucho menos pararme y decir: «No, yo entro sola». Así que la foto final de los tres entrando en meta nunca la olvidaré. Porque fue reflejo de cómo funcionan las cosas. Y no me arrepiento. Así tenía que ser. Ahora me siento TAN orgullosa de lo que viví y conseguí aquel día que volvería a hacerlo. Pero en aquel momento mi inseguridad por el qué dirán me sobrepasó. Tanto que no lo disfruté, lo viví como fuera de mí. Al terminar me eché a llorar, no podía parar. Fue tanta tensión en cinco kilómetros…

El resto del día no pude disfrutarlo como me hubiera gustado. Fue muy agobiante, no podía andar, las Malasmadres se acercaban para felicitarme, darme las gracias, hacerse una foto o contarme su historia de renuncia. Fue de las primeras veces que sentí que no estaba

presente, yo las miraba, sonreía, pero no estaba presente. Esa sensación fue muy muy complicada de gestionar aquel día y muchos otros que vinieron después.

Cuando todo terminó, fui consciente de que no había terminado todo. Luego llegaron los medios, las crónicas de la carrera y un aluvión de mensajes, menciones en redes sociales que me desbordaron. Pero lo que más me dolió de todo aquello es que me acusaran de querer hacerme «la foto». Qué duras son las palabras de quienes hacen juicios gratuitos sin pensar, de quienes escupen sus miedos y sus complejos sin reflexionar. Qué duro fue sentir aquello. Pero a la vez lo entiendo. Esas personas no saben todo lo que hay detrás de un día como el de la carrera. El esfuerzo, el trabajo, las horas dedicadas por una causa. Y dicen lo que piensan porque ellas sí se quedan solo con LA FOTO. Y tú tienes que salir, exponerte de nuevo y explicar que detrás de esa foto hay mucho más. Y que con esa foto se inmortalizaba mi compromiso a seguir peleando por una conciliación real. Y que hasta que no lo consigamos, la que más lo sufrirá soy yo, porque si yo me pongo en esa foto me estoy responsabilizando a continuar, a no rendirme.

Aquel día Pedro Sánchez se comprometió a equiparar los permisos de maternidad y paternidad, que ahora, aunque insuficientes, son una realidad. Y aquel día Pedro Sánchez se comprometió a la universalización de las escuelas infantiles de 0 a 3 años, que aún no es una realidad. ¿Intentaba ganar votos? ¿Intentaba tener a las Malasmadres de su lado? Puede que sí, pero de eso debe tratar la política, ¿no? De asumir compromisos, de dar la cara y luego cumplir con lo acordado. Y si no, ahí está la foto, recordándole que no ha cumplido con su palabra y que seguiremos exigiéndole que lo haga.

Aquel día no ganó él. Aquel día ganamos todas. Fue una fiesta. Fue muy emocionante ver llegar a la meta a tantas mujeres con sus camisetas amarillas gritando «YO NO RENUNCIO». Fue tan estremecedor escuchar a las 4000 mujeres gritar en Alcobendas «¡yo no renuncio, yo no renuncio, yo no renuncio!», que se me pone la piel de

gallina aún de recordarlo. Fue la imagen de mujeres que ya no se callan, que no silencian su voz, que exigen un compromiso social y político a la maternidad. Y fue el ejemplo de que estamos unidas. De que JUNTAS somos más fuertes. De que POR FIN despertamos y nos damos cuenta de que no depende de nosotras, de que no somos las únicas responsables. De que, aunque queramos, no podemos solas.

En aquella carrera superamos unos obstáculos que representaban la realidad a la que nos enfrentamos las mujeres. Por eso cuando entramos en el absurdo debate de ¿por qué esas medidas solo para las mujeres? siempre contesto: porque partimos desde un inicio desigual. Maite reflexiona sobre los obstáculos que más dificultan nuestra carrera profesional a continuación.

LOS OBSTÁCULOS PARA LA CONCILIACIÓN DE LAS MUJERES

Maite Egoscozabal Solé

En 1999 se aprobaba la Ley 39/1999 en la que se introducían reformas de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, como el permiso para la reducción de jornada laboral por motivos familiares, la excedencia laboral por cuestiones familiares o se avanzó en el sistema de bajas por maternidad y paternidad, en el que se otorgaba al padre la posibilidad de optar a diez semanas de las dieciséis otorgadas por ley para la maternidad.

Pero este supuesto avance resultó ser una trampa para las mujeres, perpetuando un sistema patriarcal que las atrapó entre las paredes de su puesto de trabajo y del hogar. El marco legislativo ha acabado penalizando a las mujeres y provocando que su trayectoria vital y profesional se encuentre con obstáculos que hacen más difícil el camino que a sus compañeros hombres. Barreras que, en los últimos años, se van visibilizando y denunciando socialmente, pero que todavía no se han derribado por falta de un cambio social transversal, que libere a las mujeres de esta trampa.

El principal obstáculo es la clara división sexual del trabajo que provocaron estas medidas de conciliación

neutras, pensadas sin tener en cuenta la perspectiva de género. El hecho de tener un empleo no te exime de tus responsabilidades domésticas atribuidas socialmente, lo que supone que sean las mujeres las que mayoritariamente hagan uso de estos permisos para estar presentes en los dos trabajos: el empleo y el hogar. Sin embargo, los hombres no se han sentido llamados para hacer uso de este tipo de medidas de conciliación y ello ha provocado que en las organizaciones se creen dos tipos de empleados y empleadas. Por un lado, aquellas personas que tienen plena disponibilidad y que pueden cumplir con las reuniones a las seis de la tarde y, por otro lado, aquellas (nosotras) que, por deber cumplir con otras responsabilidades, reducen su tiempo de trabajo y acaban siendo penalizadas por no responder a la presencialidad que exige la empresa.

Otra de las barreras con las que se topa la mujer desde que su presencia en el ámbito laboral está normalizada es la exigencia invisible de ser buena profesional, de estar disponible sin que se perciba que los deberes del hogar perturban tu vida laboral. Y los medios de comunicación y mensajes dados desde la publicidad tampoco han ayudado. Han creado la imagen de una mujer más aspiracional que real, una mujer que tiene tiempo de salir a trabajar, ir al gimnasio y llegar a casa sin ningún síntoma de agotamiento. Una *superwoman*. Esta gran mentira cae por su propio peso cuando leemos cifras como las que recogía el estudio Concilia13F de la Asociación Yo No Renuncio, en el que el 64% de las mujeres llegan cansadas a su puesto de trabajo por la carga de las responsabilidades domésticas.

Esta trampa se podría corregir si visibilizamos aquello que ocurre en el hogar, aquello que también es importante y tiene valor para la sociedad. Teniendo esto en cuenta, así como a las personas que lo llevan a cabo, se deberían repensar las políticas familiares y laborales para que las mujeres no sigan encontrándose obstáculos en su trayectoria vital y profesional que son absolutamente perjudiciales para su salud física y mental.

Cuidarte por los demás o por un reto importante puede ser el empujón o la razón que necesitas para comenzar. Entonces irás descubriendo los beneficios que tiene para ti y te enganchará a repetirlo. Con suerte para entonces ya será un hábito y lo necesitarás. Pasarás épocas en las que te alejes, pero necesitarás volver porque ahora lo echas de menos, lo necesitas para estar bien emocionalmente. Así que ahora me gusta correr, aunque también odio correr. Los primeros minutos siempre pienso: «Quién me mandaría a mí»…, pero luego me voy superando, y si una semana no salgo, no pasa nada porque no me tengo que demostrar nada a mí misma.

Uno de los lemas que comparto con **Raquel** es «cuidarse para cuidar». Y es cierto, si te cuidas puedes cuidar mejor. Te enfrentas a la maternidad y sobre todo a los primeros años tan duros de crianza con otra actitud. Ella me lo cuenta así.

Existe una persona con la que tendrás que esforzarte para tener una relación fluida en la que impere la confianza. Tendrás que aportarle críticas constructivas, deberás ser benévola y no exigirle demasiado.

Deberás ser consciente de que esa persona no es perfecta, de que no puede llegar a todo y que no por eso deberás juzgarla, sino comprenderla y apoyarla.

Tendrás que entender que está atravesando una época con muchos altibajos. Por un lado, estará contenta por la llegada de su(s) bebé(s), pero, a la vez, será consciente de que la nueva situación le supera.

Te tocará ser paciente, explicarle que todo pasa, que no está sola, que todos y cada uno de los sentimientos que le afloran son normales, que no tema explicarte y contarte que no es todo lo feliz que esperaba ser. Que, a veces, está triste y que, a la vez, se siente culpable por ello. Explícale que no ha de culpabilizarse… Y, recuerda, no la juzgues.

Imagino que habrás comprendido que esa persona con la que tienes que trabajar esa relación es tu «otro yo». Porque sí, en la mayoría de las ocasiones, nadie es tan crítica y dura

consigo misma como nosotras.

Date tiempo, mímate y, por supuesto, siempre que lo necesites, busca ayuda de profesionales que puedan ayudarte a cuidarte… Y hazlo, ¡cuídate!

Pero, sobre todo, no tengas miedo a contarlo, a decirlo en voz alta. Tú eres valiente, y si no te sientes así, que sepas que tienes todo el derecho del mundo a no serlo.

Te cuestionarás y plantearás constantemente el camino que hayas tomado, eso seguro. Y no pasa nada. Tengas la edad que tengas puedes pararte, pensar qué hacer y volver a coger tu camino. Siempre, siempre, siempre hay tiempo para rectificar. Pero, recuerda, no seas dura contigo misma, no te juzgues y no juzgues. Cada una, con sus circunstancias, sobrevive de la mejor manera posible.

Y recuerda una cosa muy importante: tras la maternidad nunca volverás a ser igual que antes. Serás mejor, así que priorízate e integra que eres lo más importante en tu mundo y en tu vida. Cuídate para cuidar.

Cuando en pandemia colaboramos con la psicóloga **María Fornet** para una de las acciones de nuestro proyecto La hora de cuidarse, ella me decía que esto está fenomenal, pero que la verdadera revolución es «cuidarnos para nosotras mismas, por nosotras mismas». Yo le decía que tenía toda la razón, pero que eso llegaba con un nivel de consciencia mayor y que a veces necesitábamos de lo otro para situarnos y luego, poco a poco, ir experimentando el poder que tiene el autocuidado per se. Ella me lo cuenta así.

La manera más rápida de convencer a una madre de que necesita cuidarse es persuadirla de que es la mejor forma de cuidar de los demás. Es triste, pero cierto: las mujeres siguen considerando el autocuidado como una suerte de autoindulgencia egoísta para la que ni se tiene tiempo ni hace falta sacarlo.

Cuidarnos para cuidar mejor es, a todas luces, un objetivo noble, pero que esconde una trampa mortal si no se analiza con

la justicia que requiere. Se convierte entonces en una extensión de nuestro mandato de género, un modo de volver a ponernos en un inevitable segundo plano: me quiero, sí, pero solo en lo referente a mi papel como cuidadora. De modo que corremos el riesgo de olvidar lo básico: que una mujer merece cuidarse porque es un ser humano completo que se cansa y se quema, que necesita para ella lo mismo que dispone para los demás y que tiene derecho a exigir lo que es de justicia.

Cuidarnos para cuidar está muy bien, pero lo que de verdad lo está es cuidarnos porque nos lo merecemos como la que más.

En aquel momento, en la agencia, yo lo tenía claro: necesitaba parar. Para autocuidarme mínimamente. Por entonces no sabía ni lo que era cuidarse de verdad. Si hacía deporte era para que el reflejo que me daba el espejo fuera mejor. Estaba aún atrapada en el ser para el exterior, en la imagen que daba a los demás, que pensaba que era la que me importaba e impactaba en mí.

Cuántos años perdiendo el tiempo en quererme menos o mal. Sin gustarme a mí misma, poniendo el foco en lo que me falta o lo que no llega a la imagen de belleza social, creyéndome menos que las demás, atrapada en la comparación constante.

Curiosamente cuando salí de ese pensamiento fue cuando he empezado a cuidarme más y mejor y cuando los demás me han visto mejor porque es algo cierto que como tú te sientes se refleja a los demás, pero estas frases cuando no las experimentas y vives de verdad son sentencias absurdas que dices por decir, pero no las sientes de verdad.

Así que aquella semana pedí cita a mi médico de cabecera y le dije que me encontraba mal, que tenía ciática y que no podía estar diez o doce horas en la oficina embarazada a punto de explotar. Me prioricé, por primera vez.

Hoy pienso que quizás si hubiera estado en otro tipo de empresa, hubiera sido posible tener flexibilidad, trabajar aquellos días desde casa, terminar cualquier urgencia,

plantear otra fórmula. Pero allí no era posible ese modelo. Además, era hora de parar y descansar, sin culpas.

Mi médico de cabecera me dio un pase para la ginecóloga, pero me adelantó, con aire de desconfianza, que ahora no era fácil que me dieran la baja. ¿En la semana 38? ¿De verdad? Yo no entendía nada, me quedaban dos semanas para mi FPP (fecha prevista de parto): 9 de diciembre de 2011. A los dos días la ginecóloga me lo dio sin ningún problema. Así que llamé a la empresa y comuniqué que me habían dicho que ya tenía que estar de reposo, que estaba con contracciones, mucha presión y la maldita ciática.

Los gritos se escucharon en toda la oficina.

—Pero si no has dicho nada, ¿qué te pasa? Si hasta ayer te encontrabas fenomenal.

¿En serio? Decidme que no es cierto esto que estoy viviendo. ¿Qué tenía que decir? ¿Me has preguntado? Es más, ¿me has visto? ¿Me hubieras permitido quejarme, contarte? Me pareció tan triste encontrarme con esta reacción… De nuevo, la cruda realidad, no solo de una empresa sin humanidad, sino de personas que no tienen corazón. Lloré mucho, pero mucho. Me sentí tan mal, tan culpable, tan frustrada. Después de un par de días de llamadas muy desagradables, con amenazas, más todo lo que me contaban mis compañeras que allí estaban, decidí que no me lo merecía, que, si ahí se había acabado mi tiempo como supervisora creativa de aquella agencia, no importaba. A mí me tocaba ahora cuidarme y cuidar de la llegada de mi bebé.

Llegar así al nacimiento de tu primera hija es duro. Porque no te permite disfrutarlo al 100%. Arrastras una presión social y una culpa doble por parecer que no lo estás haciendo bien a nivel laboral y por no haberte cuidado lo suficiente en tu embarazo. Y de nuevo la sensación de sentirte imbécil, por haberlo dado todo hasta el último minuto y sentir tan poco apoyo, tan poco respeto y

educación. Aceptamos unos comportamientos increíbles en el entorno laboral. Porque nadie cuenta la verdad y porque además no existen mecanismos efectivos de protección en estos casos.

Si esto no es *mobbing* maternal, decidme cómo lo llamamos porque no tiene nombre y lo hemos vivido muchísimas mujeres madres en este «igualitario» mercado laboral. Nos infravaloran, nos menosprecian, nos discriminan y si no eres consciente mira a tu alrededor. ¿Cuántas mujeres jefas hay en tu círculo más cercano? ¿Cuántas de ellas son madres? ¿Cuántas de ellas pueden conciliar? ¿Cuántas de ellas son pagadas del mismo modo que sus compañeros hombres? ¿Cuántas?

Hay dos datos que me preocupan muchísimo en este punto.

Por un lado, el porcentaje de mujeres líderes en España y en el mundo. La cifra de mujeres directivas en España se sitúa en el 34% en 2021, mismo porcentaje que en 2020. Claramente la pandemia ha tenido que ver en este estancamiento. Y cuando hablamos de CEO baja a un 23%. (Estudio *Women in Business*, 2021).

Siempre lo defiendo: «Necesitamos más mujeres en el poder» y cuando digo en el poder, digo en la dirección de las empresas del IBEX, pero también al mando de pymes, liderando el cambio, al frente de grandes corporaciones y organizaciones gubernamentales y ejerciendo la dirección de los partidos políticos. En cada uno de los sectores. Necesitamos más mujeres líderes de asociaciones que cambian el rumbo. Mujeres que representen nuestros derechos, mujeres que impriman su liderazgo femenino en las organizaciones, de arriba hacia abajo, para permitir crecer a todas. El liderazgo femenino no es solo cuestión de las mujeres. Los hombres necesitan

de las habilidades femeninas para liderar. Ejemplo, empatía, conciliación, familia, valores que tienen que estar en el ADN de cualquier empresa y equipo. ¿Cuándo vamos a liderar la verdadera revolución del liderazgo en femenino? ¿Cuándo dejaremos de pensar que tenemos que ser más ejecutivas para poder ser jefas, empresarias, emprendedoras?

Esto conecta con lo que vivimos en la sociedad. Cuando realmente nos lideremos a nosotras mismas, cuando realmente nos dé igual lo que piensan ellos de nosotras, de nuestra manera de liderar. Cuando de verdad nos respeten como compañeras y como jefas.

Mi compañera **Laia Arcones,** experta en visibilidad femenina, me cuenta lo siguiente:

Los sesgos inconscientes de género están haciendo que hoy en día estemos invisibilizando mucho del talento femenino de nuestro país.

Se trata de microfrenos que suceden a diario y tenemos normalizados. Algunos ejemplos son: infravalorar el trabajo de muchas mujeres, no tener en cuenta su opinión, interrumpirlas más en las reuniones, asignarles tareas secundarias que no les corresponden por su posición, descartarlas de oportunidades por su condición de madres…

Además, estos sesgos también afectan directamente a las propias mujeres y a su expectativa de lo que pueden lograr. ¿Qué puedes hacer como mujer para superar los sesgos? Empodérate y empieza a creer en ti, ya que esta creencia es la base de tu éxito. Lánzate a mostrarte, a sentarte en medio de la sala, a hablar en público, a pedir lo que quieres, a dar tu opinión sin intentar gustar a todos y todas, a decir que no, a negociar tus límites… El privilegio es invisible para el que lo posee, así que nos toca a las mujeres mover ficha y empezar a actuar como las referentes que somos. Tu ejemplo inspira a las demás y juntas creamos nuevas realidades.

El 26% de las empresas no aplica ninguna política de igualdad de género y/o conciliación. Para que esta inercia cambie no solo necesitamos garantizar un acceso equitativo a las oportunidades de desarrollo laboral en las empresas, sino hacerlo posible. De nada sirve poder acceder a un puesto de responsabilidad y que en la letra pequeña ponga: «Total disponibilidad». Porque esto llevará a que muchas mujeres no puedan asumir el puesto y renuncien. Y además a que culturalmente sigamos pensando que un puesto de responsabilidad no es posible para una mujer madre porque supone un sacrificio enorme y un abandono de su vida personal y familiar. No se trata de dividirnos entre «aquellas capaces de sacrificar su vida por el trabajo» y «aquellas que anteponen a sus hijos o hijas». Esta división es perversa porque nos divide entre «ejecutivas agresivas, madres desnaturalizadas, mujeres ambiciosas, capaces de abandonar a sus hijos por su trabajo» y «las mujeres amantísimas, buenas madres, que no pueden vivir sin sus hijos. Madres a las que no les importa renunciar porque sus hijos son lo primero».

¿Por qué nos obligan a elegir? Porque así nos controlan. Porque les interesa. Porque así no tienen que cambiar el modelo y comprometerse de verdad. A mí que no me ofrezcan solo el puesto. Que lo hagan posible. Porque NADIE, ninguna mujer ni ningún hombre, tiene por qué abandonar parte de su vida, su mitad, para poder realizarse. Pongan los medios, políticas de trabajo flexible que permitan la conciliación. Para que no tengamos que decidir quién queremos ser. Seamos nosotras mismas, podamos decidir parar o continuar por nosotras mismas.

Me recuerdo perfectamente en aquella grada. Había dejado ya la empresa. Era emprendedora. Bueno, realmente era empresaria. Pero este síndrome de la impostora que arrastro no me permite decirme a mí misma «empresaria». También porque «empresaria»

está tan denostado que deberíamos primero educar en una nueva cultura empresarial para sentirme identificada con esa palabra. Con 40 años y todavía no me creo lo que me tengo que creer. ¡Empodérate de una vez, Laura! Estaba allí sentada, escuchando una mesa de debate sobre emprendimiento y liderazgo. Había una mujer blanca de mediana edad, con traje blanco y seguridad en la mirada. Aquel día me daban un reconocimiento por la lucha por la conciliación mis compañeros de ARHOE, que llevan luchando décadas por la racionalización de los horarios y porque volvamos al huso horario que nos pertenece. ¡No desistamos! Gracias por tu empuje José Luis Casero.

—Las mujeres tenemos que ser más ejecutivas.

Decía al público allí presente, mayoritariamente mujeres, como siempre que se tratan estos temas. Estos días formo parte de un evento donde mujeres líderes hablarán de igualdad, conciliación y muchos temas que son de interés para toda la sociedad. «Hemos obligado a los hombres a venir», me decía una de las organizadoras. Me he encontrado con salas de 300 personas y dos hombres «obligados» en primera fila, de cargo político, que en muchas ocasiones solo estaban para el discurso inicial y hacerse la foto. ¿Sabéis cuál es el problema? Que a ellos no les interesamos. No piensan que puedan aprender de nosotras. Por supuesto que no son todos así, pero sí la mayoría. No se sienten llamados a estos temas y no sienten que nosotras podamos aportarles nuevas visiones y aprendizajes. Es triste, pero asumámoslo. Esto me lleva siempre a intentar pensar cómo llegar a ellos. Yo no quiero que me escuchen para mantenerme contenta y callada. Y a veces siento esto tal cual de políticos que se reúnen conmigo, pero que lo hacen porque toca y porque piensan que es mejor quedar bien conmigo para que no les dé muchos problemas.

He tenido en estos años muchas reuniones a puerta cerrada. Uno de los primeros hombres políticos

con el que me reuní fue Javier Maroto cuando Rajoy era presidente. Era un hombre cercano, que escuchaba y que me enseñó mucho. Después me decepcionaron sus declaraciones y el camino que tomó. Pero hablábamos y discutíamos de manera saludable. Recuerdo uno de los encuentros tuiteros que organizaba en Génova. Nos convocaba a personas que teníamos cuentas potentes en Twitter a reflexionar sobre distintos temas, para llevarle nuestras preocupaciones y debatíamos en torno a esas cuestiones.

En una de ellas hablé de la necesidad de los permisos igualitarios e intransferibles. Eran necesarios para romper la inercia de que los cuidados siempre fueran femeninos. Recuerdo sus palabras:

—Laura, eso no es posible.

—¿Por qué?

—Porque no hay presupuesto en España para algo así, no podemos compararnos económicamente con los países que han avanzado en este sentido.

Ahora tendría que decirle: «Javier más bien depende de las prioridades que cada Gobierno marque, ¿no crees?». Pero vamos que las familias somos lo último para todos, me queda claro. Pero lo que quería contaros es que necesitamos hombres que nos escuchen y se sienten con nosotras a la mesa. Sheryl Sanberg decía que nosotras tenemos que sentarnos en la mesa. ¿Y ahora que sí que nos sentamos?

«Repite conmigo Laura: hay que ser más ejecutiva», me decía mi cerebro. Y me lo creí. Para argumentar su sentencia, la empresaria de blanco contó una anécdota de un empleado que tenía en plantilla, que le había mostrado el camino. Era uno de sus panaderos. Contaba que le había dado varias oportunidades. Este empleado por lo visto era alcohólico y ella no era capaz de despedirlo porque sabía que necesitaba ayuda. Nos contaba esta historia para hacernos ver que la empatía no puede ganar a la

realidad empresarial, que ella no podía dejar de tomar una decisión empresarial por una situación personal. El panadero empezó a llegar tarde muchos días y contaba que la situación era ya insostenible.

En aquel momento yo estaba viviendo una situación complicada con una persona de mi equipo. No conectaba con ella y se me estaba haciendo muy difícil el día a día. No teníamos buena comunicación. Yo intentaba acercarme a ella, pero tenía una coraza y no conseguía la relación que necesitaba. Me estaba afectando personalmente muchísimo. No sabía qué hacer. Pero había perdido la confianza en ella. Y al escuchar aquella triste historia, pensé que el problema estaba en mí. «Era demasiado empática y tenía que ser más ejecutiva, fría y decisiva.»

Lo vi claro. Al salir, me quedé unos días pensando en aquello. Porque hizo sentirme mal y pensar que no podría sacar adelante el proyecto con mis valores. Pensé que nunca podría llevar bien una empresa y liderar un equipo si no era más productiva, ejecutiva.

También me vinieron a la cabeza las palabras de una jefa de mi pareja cuando no le dieron un puesto de responsabilidad. «Te falta el colmillo afilado», le dijo, dando por hecho que su compañerismo y empatía le impedirían en ese momento y en un futuro ser jefe en aquella empresa.

Me costó mucho tiempo deshacerme de esa creencia que conecta directamente con el modelo de liderazgo que nos han enseñado. Nos han dicho que para liderar hay que tener carácter, autoridad y distancia con la plantilla. Nos han mostrado la imagen de líderes que son fríos y que tienen muy claros sus objetivos. No nos han educado en hacer equipo, en reconocer méritos y valorar que el trabajo es del equipo, no de una sola persona. Desaprender estas imágenes que tenemos por la hegemonía masculina y por nuestras experiencias propias cuesta mucho tiempo.

Necesitamos más mujeres en el poder, siempre lo diré.

Dice **Manuela Carmena** en su libro *A los que vienen*:

> *Pienso en mí misma. Cuando era magistrada y dirigía el tribunal hacía lo imposible por asegurar que las sesiones de los juicios concluirían a una hora determinada. ¿Por qué? Pues porque cuando tienes hijos necesitas organizar tu tiempo mejor. Te necesitan, dependen de ti. Sabes a la hora a la que salen del colegio, a la que llegan en el autobús escolar… los quieres ver.*
>
> *Por supuesto que cada vez hay más padres que también quieren tener tiempo para estar con sus hijos, pero somos nosotras las que, desde el feminismo, hemos cuestionado la prepotencia de lo profesional. Claro que lo profesional es importantísimo, pero también es importantísimo lo doméstico, lo personal, los padres, los niños, las amistades. Los horarios son clave para hacer compatibles la vida profesional y doméstica.*
>
> *La reivindicación de los horarios profesionales compatibles con la vida doméstica es una reivindicación femenina. Concretamente esa forma de actuar en lo público de manera distinta a la tradicional genera una inevitable confrontación entre una y otra forma de entender la vida.*
>
> *No se trata con esto, ni muchísimo menos, de condenar en general lo que podemos llamar «la cultura tradicional masculina»; simplemente decimos que las mujeres tenemos una manera diferente de actuar, de pensar y también de resolver los conflictos.*

Pero claro, no cualquier mujer. De nada sirve tener mujeres en el poder que ejerzan como ellos, que solo tengan en su poder valores de liderazgo masculinizados, como demostraba esta empresaria. Necesitamos más mujeres que entiendan que nosotras no tenemos que cambiar, sino que tenemos que enriquecer con nuestras habilidades a los equipos, la economía y la productividad. No necesitamos mujeres que asuman el rol masculino para dirigir. Porque entonces no avanzamos.

2. Y, por otro lado. Otro tema que me preocupa

mucho es cómo afecta la maternidad/paternidad económicamente a las mujeres y a los hombres. Cuando alguien piensa que exageramos y que la maternidad no penaliza tanto a las mujeres como proclamamos, los datos son el arma más efectiva, sobre todo, cuando hablamos de sueldo.

Hasta que somos madres y padres la curva de crecimiento económico ligado a nuestra profesión se mantiene cercana, pero cuando llegan los hijos e hijas nos separamos abismalmente, dejando claro que ser madres nos afecta en lo económico. No solo emocionalmente, también nos hace más pobres. ¿No debería ser al revés? Porque ¿hay que recordar que estamos contribuyendo al futuro de la sociedad? Que nuestros hijos e hijas pagarán las pensiones de los que dan la espalda a la natalidad.

Cómo nos va a extrañar que luego las mujeres alcen la voz y digan:

—Claro, ¿cómo no voy a renunciar yo? Si mi pareja (mayoritariamente hombres) gana 4 y yo gano 2…

Siempre que damos talleres de corresponsabilidad aparece una mujer diciéndonos esto. Y tiene razón. Pero, también debemos romper el mito de que las mujeres cargamos con el cuidado porque somos las que renunciamos por cobrar menos. Aunque tengamos mejor poder adquisitivo, seguimos renunciando porque la falta de corresponsabilidad no entiende solo de sueldos.

EL MITO DE QUE RENUNCIA EL QUE COBRA MENOS

Maite Egoscozabal Solé

En ocasiones se tiende a justificar la renuncia como un acto racional, consensuado, pactado y acordado con la pareja, con el fin de no vivir la decisión con malestar. Pero pensar que la mayoría de las parejas está tomando la misma decisión que tú es demasiada coincidencia, ¿no crees?

¿Acaso el hecho de que la mayoría de mujeres soliciten la reducción de jornada para cuidar es fruto de un consenso entre dos personas que están decidiendo libremente? Claramente no. Las ciencias sociales se han encargado de demostrar que hay factores externos que afectan a esta decisión.

Que el hombre tenga mayores ingresos que la mujer puede ser una razón de peso para tomar la decisión de asumir una participación más intensa en el mercado laboral, mientras ella la reduce o la frena temporalmente. Pero esta cuestión nos debería llevar a preguntarnos por qué el hombre cobra más que su pareja mujer. La respuesta la encontramos en diferentes factores, pero la mayoría de ellos tienen que ver con la desigualdad de género y la división sexual del trabajo. Son las mujeres las que están asumiendo mayoritariamente las tareas doméstico-familiares, con independencia de su situación económica y laboral, mientras que las parejas hombres no acceden al trabajo doméstico con la misma intensidad.

En la Asociación Yo No Renuncio quisimos contrastar esta argumentación que oíamos con frecuencia entre las mujeres que participan en nuestros talleres. Para ello, quisimos preguntar en la encuesta *Somos Equipo* sobre el reparto de tareas en el hogar y comprobar si este cambiaba según si la mujer aportaba más, menos o los mismos ingresos que su pareja hombre. Atendiendo a las justificaciones que nos llegaban, cabría esperar que en un hogar compuesto por una pareja heterosexual, donde ambos aportan la misma cantidad de dinero al hogar, se repartieran las tareas de forma corresponsable. Sin embargo, las cifras que recogimos demostraron que no es así. En todos los casos, la mujer siempre es la responsable principal de las tareas doméstico-familiares, independientemente de que cobre lo mismo, menos o igual que su pareja.

En este sentido, si partimos de la idea de que las mujeres son las que siguen asumiendo el trabajo del cuidado, cabe esperar que sean ellas las que acaben

renunciando y, a su vez, provocando que la brecha salarial de género se acabe perpetuando y siendo utilizada como principal argumento para seguir justificando la renuncia, una renuncia estructural contra la que tenemos que luchar para poder avanzar en igualdad.

Creencia 6:

El embarazo es el mejor estado de una mujer.

«¡Qué guapa estás!». Por favor, desde aquí os lo pido, dejad de decir esto cuando veis a una mujer embarazada. Es que, de verdad, parece que vemos una barriga y automáticamente tenemos que decir lo guapa que está una embarazada. Además, es que mentimos mucho. A mí me han dicho «¡qué guapa estás!» cuando estaba hinchada como un globo y os prometo que guapa, lo que se dice guapa, no estaba ni un poco.

Entiendo que es por halagar, pero que no, de verdad. Para eso cuando alguien te dice: «Los embarazos te sientan fenomenal», cuando ya no estás embarazada, como dejando claro que estás peor. Y cuando esto te lo dicen en pleno posparto, con las hormonas alteradas, la barriga flácida y dolorida, pues bien no te sienta, no.

Yo llegué al embarazo con la imagen de la portada de Demi Moore en la cabeza. ¡Qué espectáculo! Si ella puede, yo también. Expectativas bien altas, di que sí. No vayas a mirar a tu alrededor. Y claro. Cuando luego te miras desnuda con el barrigón al espejo te asustas y piensas: «Hasta dónde va a llegar esto». Cuando llega el día que no te ves los pies, te resulta gracioso hasta que intentas atarte las zapatillas cada mañana y sientes que estás al borde del paro cardiorrespiratorio. Llega un día que ya no te miras el culo porque da miedo. No te quitas del cuerpo el *legging* negro de H&M, que has cosido en la entrepierna porque lo tienes lleno de agujeros de lo que te rozan las piernas al andar. Lo combinas con camisas enormes que te hacen más enorme aún, pero tú sonríes y te comes un donut de chocolate. Porque realmente la inmensidad de la barriga

que llevas crea una ilusión óptica, combinada con el amor maternal que te confunde y hace que te veas unas piernecitas la mar de finas.

«Vienen dos, ¿no?». Otra gran frase para animar a la embarazada. Media sonrisa por no mandar a la mierda al señor que te lo acaba de decir. Insiste: «¿Cómo que no?», «¿estás segura?». Silencio. «Mire, usted qué cree. Estoy de casi ocho meses, así que sí, es solo uno, bueno una, porque es niña». Y continúa: «Madre mía, qué exageración de barriga. Pues va a ser enorme esta niña, ¡eh!». Ten cuidado.

Para celebrar tanto amor, otro donut de chocolate. Imaginad que esto lo he vivido con las tres. Barrigas enormes. No tanto peso. Bueno eso ha ido aumentando con la edad. Y eso que con cada embarazo me cuidaba más, quizás por eso mismo. Con Julia 9 kilos. El estrés, ya sabéis. Con Carla, subimos a 13 kilos. Autónoma, demasiadas horas sentadas, yo creo. Y con Luchi ya rompemos el molde, 18 kilazos de amor con patas. Y eso que no paraba y eso que me hacía las sentadillas dobles. Pero a escondidas le daba al *brownie*. Con la tercera tuve más hambre que con ninguna, descomunal. ¡Qué ansiedad más mala!

Y ahora en serio, me cuido mucho la alimentación. A Boticaria García pongo por testigo. Pero en los embarazos me doy un gustito. «Un día es un día», como decía mi abuela Pepa y al final todos los días eran ese día. Que no, que me cuido, que como todo a la plancha. Que me pasé de la mantequilla con pan normal al integral con AOVE, como dicen las *influencers*. Pero que cada cuerpo es un mundo. Y hay embarazadas como yo tendentes a la retención de líquidos y no hay más que hablar.

En el parto de Lucía, lo del líquido daba susto. La matrona al romperme la bolsa, sabiendo ya lo que pesaba mi bebé, me dijo: «¿Estás preparada para el baño?». Eso no paraba, ríos y ríos. Oye que sales del hospital con bastante ya perdido, pero el embarazo te pesa y mucho.

Pero lo peor que he llevado como embarazada han sido los comentarios de los médicos. No sé yo si me han tocado los más insensibles de Madrid, pero mi experiencia es esta.

Partamos de la base de que, si tu embarazo te lo llevan en la Seguridad Social de Madrid, en cada consulta ginecológica te toca un médico distinto. A esto súmale que no te preguntan mucho. Y que lo poco que te da tiempo a contarles tienes que contárselo cada vez que vas. Las últimas veces yo ya pido, si es necesario que me pesen, porque ya me conozco el tema.

«Vas pasada de peso». Ya, es que retengo muchos líquidos, suelo decir. «Pues hay que comer menos». Es que como equilibrado, hago deporte y aun así cojo peso. Esto contarlo cada vez que vas a una persona distinta, imaginad el desgaste… ¡Horrible!

En mi primer embarazo, tras mi chapa explicativa, el doctor me dijo:

—Pues para no comer, te estás poniendo como una vaca burra.

Nada más que añadir. Del *shock* de escucharle, me quedé paralizada y no fui capaz de decir nada.

Con la tercera y misma situación, ya no me callé. «Si solo comes sano, pues limita el aceite que echas en la ensalada, come menos cantidad o muévete más». Después de decirle que tenía una entrenadora personal. Es como que te miran pensando: «Sí, venga, cuéntame otro cuento». Te ponen en duda y te miden por el peso y no por la salud. No tiene ningún sentido y te duele porque no olvidemos que estamos más sensibles de lo normal y que verte en un cuerpo extraño no es fácil por mucho que nos emocione sentir sus patadas en nuestro interior. Y porque además hablarte así es denunciable.

Con la primera, como además tienes la idea de que cuando salgas del hospital estarás ya divina, preparada para hacer una vida normal, pues no lo vives con tanta ansiedad. Pero si ya tienes más hijos o hijas, sabes que el posparto es un túnel muy oscuro y dices: «Venga otro donut más, que esto ya se acaba».

A vivir que son dos días amigas. No seré yo quien diga que no hay que cuidarse, pero esta tiranía de la belleza, llevada al extremo y a no entender que el embarazo es

mucho más, no me gusta nada. Preguntemos a esa amiga, hermana o cuñada embarazada cómo se encuentra, qué necesita y cómo la podemos ayudar. Y que esta comprensión llegue a los sanitarios y unidades de maternidad, que la sensibilidad es clave en estos momentos.

Si a los embarazos además le sumas que todas las pruebas te salen del revés, pues eso de que es el mejor estado o momento de una mujer que se lo cuenten a otra, que haberlas haylas, pero no me tocó a mí. Y pese a todo, tres veces lo he vivido y lo volvería a vivir (no leas esto, cariño, a veces me enajeno).

Pero sin duda el posparto le gana al embarazo por goleada. La sensación de vacío, de soledad, de crisis existencial, pese a tener a tu bebé en brazos, es muy dura. Lo he sentido con las tres. No poder parar de llorar sin saber muy bien por qué. Sentir una tristeza muy profunda, pese a que todo haya salido bien. Y perderte. Perderte en ti misma. Perderte en tu papel como madre. No reconocerte. Sin embargo, si no caes en una depresión posparto, los días pasan y las rutinas marcadas con los bebés, que poco a poco vas estableciendo cuando vas encontrándote mejor, ayudan a ir recomponiéndote y poniendo los pensamientos negativos a raya. Pero si algo bueno ha tenido que compartamos nuestros pensamientos y nuestras emociones como madres vulnerables es que ya no nos sorprende o no juzgamos que una mujer pueda sentir rechazo a su bebé cuando nace. Y ya nos hemos quitado de encima ese mito de que cuando te ponen a tu bebé en brazos surge un flechazo directo.

El amor convive con la culpa. Y el amor convive con el vacío y la soledad. Y el amor es parte de la tristeza. Y no somos peores madres por ello. Tenemos que encontrarnos en esta nueva piel que habitamos e ir construyendo un nuevo lugar donde nos sintamos nosotras mismas. El tiempo en lograrlo no es único, depende de muchos factores y tenemos que permitirnos ser para llegar a estar.

CAPÍTULO 7

LA LLEGADA DE LA PRIMERA MATERNIDAD

Hay tantas cosas que no sabemos de la maternidad hasta que la vivimos… Si te paras a reflexionarlo te parece increíble que sigamos tan ajenas a esta realidad que es la esencia de la vida, donde comienza todo. Echas la vista al pasado, intentando pensar en qué momento pasó a ser tan oculta, tan tabú y no consigues entenderlo.

El otro día me emocionaba con un vídeo de un nacimiento. Ver nacer a un bebé es de las experiencias más brutales que existen. ¿Cómo podemos olvidarnos que cada uno de nosotros hemos sido ese bebé? ¿Es posible alejarnos tanto de lo que hemos sido? ¿Por qué cuando vemos la maternidad la vemos como un problema, como un obstáculo, como un límite?

Cualquier persona ve a un bebé y se le pone una sonrisa tonta en la cara. Cualquier persona huele o abraza a un bebé (dormido, mejor) y siente una sensación de amor y paz increíble. Y sin embargo la sociedad no es consciente de todo lo que hay detrás de esa personita que acaba de llegar al mundo. No somos conscientes de los cuidados que necesita, de lo frágil que es, de lo que necesita a su madre en los primeros momentos de vida. Damos la espalda a una realidad que es la base de todo.

Mientras escribo, dejo el móvil en silencio. Intento concentrarme al máximo, aunque solo sea una hora y evitar cualquier distracción. Al escribir me meto de lleno en la

historia, en lo que quiero contaros, y me absorbe tanto que cuando acabo me cuesta volver al mundo real. A veces me gustaría no volver porque en los recuerdos todo es más sencillo, aunque también más intenso. Tienes la seguridad de lo vivido y no la incertidumbre de lo que vendrá. Para volver a tierra, miro el móvil por si ha habido alguna urgencia, aunque normalmente me concentro en horas de tarde o noche, fines de semanas o días de fiesta, momentos en los que podemos organizarnos mejor. Cuando estoy en este proceso de escribir, cualquier cosa me inspira o estimula y pienso: «Esto también quiero contarlo» y al mismo tiempo me da pena que se me estén escapando demasiadas cosas que no estarán aquí plasmadas. Luego pienso que lo que esté es lo que tenía que estar porque son las emociones, vivencias e historias de ahora. Hace un rato he hecho una pausa y he entrado en Instagram, me ha saltado un *reel* de una pareja de papás. Un vídeo superemocionante de piel con piel, instantes después de que naciera uno de sus hijos por gestación subrogada. Al principio, al verlo a él llorar con el bebé en brazos me he estremecido, pero luego salía un plano de su madre, mirando a su bebé y me he estremecido más aún.

Este era un tema que no quería tocar. Llevo meses, incluso años, evitándolo y no por no generar polémica, sino porque es un asunto complejo que hace daño a muchas personas y que se trata con mucha violencia en las redes sociales. No se escucha, no se dialoga, se juzga y se ataca. La sociedad está pidiendo un debate pacífico al respecto. Hay hombres y mujeres que son padres y madres por gestación subrogada. Es una realidad e intentar invisibilizarla o negarla no es el camino.

Hace un par de años hice una *story* diciendo que creía que el camino era regular la gestación subrogada. Porque la situación me parecía una auténtica locura. Esa *story* se usó para atacarme en otra red social, Twitter, y poner en duda mi feminismo. Me pareció tan triste y feo este ataque por parte de otra mujer, madre y periodista, que me sentí mal, muy mal. No por el ataque en sí, sino por las maneras, por

la falta de respeto y porque ninguna mujer tiene el derecho de poner en duda el nivel de feminismo de otra mujer. ¿Es que acaso hay niveles? ¿Quién lo ha decidido así? ¿Por qué nos hemos dejado engañar hasta el punto de vincular ideológicamente al feminismo? Otra razón más para dividirnos. Y mañana puedo cambiar mi opinión y no pasa nada. Porque las personas evolucionamos, aprendemos, reflexionamos a partir de nuestras experiencias. Hoy mis sentimientos son estos y son igual de válidos que los tuyos si no los expones atacando o menospreciando a otra mujer. Lo más curioso del asunto es que esa mujer decía ser seguidora, se sentía Malamadre y era parte del club. Recuerdo que vino a verme en una firma de mi primer libro y que se presentó emocionada. Si me respetas, si hay algo de lo que hago que te aporta, ¿cómo pasas a odiarme porque diga públicamente que la gestación subrogada necesita de un pensamiento y debate?

¿Cómo se puede abanderar el feminismo y atacar a otra mujer por pensar distinto a ti?

Yo sí creo en la pedagogía, en dialogar, en debatir y sobre todo en no atacar en redes sociales si conoces a esa persona y te consideras compañera.

En las entrevistas suelen preguntarme por las críticas. Que le gusta el sensacionalismo a este nuevo periodismo absurdo, que vive a golpe de clic, no nos debería sorprender. Titulares sacados de contexto o enfrentamientos tipo «cara a cara» en televisión sin avisar son otras maravillas que he experimentado en mis carnes. El caso es que cuando me preguntan por los *haters* siempre digo que «estoy muy orgullosa de no tener que lidiar con *haters*», que claro que llegan críticas, pero que normalmente aprendo tanto de ellas que hasta las agradezco. Siempre y cuando lleguen con respeto.

He notado en los últimos meses que la gente está más irascible y cae en la crítica fácil. Siempre he escrito con

ironía y el sentido del humor ha sido clave en Malasmadres, y ahora se pone en tela de juicio cualquier cosa. Se saca de contexto y llevo unas semanas recibiendo comentarios que me superan. Menos mal que me llegan en un momento vital de mucho aprendizaje, de saber distanciarme, no darle demasiada importancia y de tener la fuerza de contestar sin miedo. Porque lo que ya no voy a permitir es callarme ante las injusticias. Si no lo hago con las demás personas, ¿cómo voy a callarme cuando me atacan a mí? Eso de «lo que más duele es la indiferencia» me parece que no funciona. Igual que lo de «no tienes que justificarte» o «si te duele es porque algo de verdad tiene», son creencias para hacer más daño y hacer más fuertes a los que no respetan. Con educación puedes justificarte, explicar que no tienen razón y defenderte.

El caso es que desde entonces he pensado mucho en la gestación subrogada. La primera vez que me removió el tema fue en Radio Nacional, formé parte de una mesa en la que hablamos de maternidad y compartí diálogo con una madre por gestación subrogada. Uno de los argumentos de la oposición a esta técnica es que pueden adoptar y que ser madre no es un derecho a cualquier precio. La autora del cuento había pasado un cáncer y esto le impedía adoptar. Ella quería ser madre y su historia me emocionó. Había escrito un cuento para que su pequeño el día de mañana supiera cómo nació.

Pero cuando seguía convencida de que había que conocer las historias antes de juzgar, empecé a ver que cuando dos padres tienen un hijo por este método dejan de llamar a la madre «madre» y la llaman gestante. Dicen que esa mujer no es su madre. Y la cabeza empezó a darme vueltas. Más allá de que esa mujer tenga clara su decisión y de que el concepto de «madre» vaya más allá de la mujer que trae al mundo a un bebé, ¿cómo podemos decir que no es su madre? Es su madre biológica.

Sigo dándole vueltas a este tema y pensando que necesito informarme más, conocer más historias e intentar entender todas las posturas. Pero de entrada no me gusta

mucho lo que leo y veo últimamente. Porque es inevitable pensar: «¿Esa mujer gestaría nueve meses a ese bebé si no necesitara el dinero? ¿Está realmente preparada? ¿Es posible que ese vínculo maravilloso y tan necesario madre-bebé que se crea durante nueve meses se pierda al nacer sin más?». Ese bebé al nacer busca a su madre, busca su olor, su calor y cuando eso lo has sentido es muy difícil alejarte. Pero también os digo algo, seamos más amables con nosotras mismas, démonos el permiso de cambiar de opinión. Porque eso solo es reflejo de que evolucionamos, de que la edad y la experiencia aportan conocimiento y nuevos pensamientos.

Y eso no me alejará de ser coherente, ser coherente con el momento que estoy viviendo con mis valores y con lo que me mueve. Es distinto y es comprensible. Por ejemplo, si formas parte de un partido político o tienes una ideología clara, ¿significa que tienes que estar de acuerdo con todo lo que se proponga, con todos los planteamientos? ¿Por el hecho de ser de ese color ya no puedes expresar tu descontento o tu opinión contraria a lo que exponen?

Mi tercera Buenahija ya mismo cumple dos años y voy sintiendo la nostalgia de que deja de ser bebé. Y a la vez la liberación de su autonomía.

«Su olor a bebé, sus risas, sus aprendizajes, sus primeras veces, sus cachas que me comía a mordiscos… Tiempo no vueles tan rápido», me dice una Malamadre en la última publicación.

Cómo apenas dos frases pueden estremecerte de esta manera… Los móviles controlan hasta nuestros recuerdos. Hoy me he despertado con un vídeo de Lucía y su risa contagiosa con apenas cinco meses que me ha devuelto a ese instante con un amor tan profundo. Y de repente el cansancio infinito de aquellos primeros meses no los recuerdo. Solo quiero teletransportarme a aquel instante, achucharla, olerla profundo y dejarme abrigar por su abrazo.

La maternidad es el viaje más impresionante que jamás

quise sentir. A veces me siento egoísta por haberlas traído a este mundo ingrato, sin futuro y con demasiadas amenazas. Pero si no hubiera sido madre, me hubiera perdido estas emociones, que mueven la vida. Esa conexión inexplicable con ese ser que ha nacido de ti. Quizás es egoísta porque cuando piensas en ser madre piensas en ti, al menos yo, en querer vivir esa experiencia, sin pensar mucho más. Y quizás eso hace que no te preocupes o pienses todo lo demás que conlleva ser madre. Esto es lo que me pasó con la primera maternidad. Luego todo cambia y te haces más consciente de todo lo que puede pasar.

Antes de ser madre, por ejemplo, nunca había pensado en si dieciséis semanas de permiso de maternidad eran mucho, poco o suficiente. Pensé: «Si es así, será porque es lo normal». Y con «normal» pensamos que es suficiente. Damos por hecho que «aquellos» que han organizado el sistema y el mundo han decidido bien y que si no fuera suficiente lo habrían cambiado. Llamadme naíf, pero así pensaba antes de ser madre, porque vivía centrada en mí, en mi entorno, en mis metas y no vivía hacia afuera, como ahora. Con esto no quiero decir que fuera una niñata individualista ajena a todo. Siempre me he preocupado por los demás, pero no lo suficiente. No me cuestionaba las cosas tanto como para querer cambiarlas. Claro que me quejaba, reivindicaba y luchaba contra las injusticias, pero no de la manera tan profunda que se necesita.

Somos seres sociales, que necesitamos vivir en comunidad, identificarnos con nuestros iguales, pertenecer al grupo. Y sin embargo el asociacionismo no está tan integrado en nuestro día a día como debiera. Ahora sé lo necesario que es y lo que se puede llegar a conseguir si nos organizamos bien y nos movemos por un bien común.

Es más, no fui consciente de lo insuficientes que eran aquellas dieciséis semanas hasta que tuve a mi primer bebé en brazos y empezaron a pasar los días, las semanas y los meses. El último mes lo viví realmente con angustia, miraba a mi bebé, veía su vulnerabilidad, sentía cómo me necesitaba y no entendía cómo tantas mujeres estábamos

permitiendo esta separación sin más, aceptando, pasándonos el testigo unas a otras, comprendiendo las reglas de un juego llamado «vida», que no prioriza nuestro derecho a cuidar y tampoco el derecho de nuestros bebés a ser cuidados por su madre cuando más la necesita.

Aceptamos una separación porque damos por hecho que lo que estamos haciendo no tiene el valor suficiente. Pensamos que nos vamos a aburrir, que criar a un bebé no es productivo y que si no volvemos a la rueda que gira y gira para formar parte del sistema estamos perdiendo el tiempo. Estamos siendo mujeres mantenidas. Estamos siendo débiles y vagas. Estamos viviendo del Estado sin aportar nada más que dar teta y cambiar pañales a nuestro bebé. ¡Qué injusto!

Tan injusto como que nos lo hemos creído tanto que actuamos conforme a eso. Esta mañana he estado organizando la casa y mi pareja estaba avanzando trabajo. Ser autónomo tiene una parte maravillosa, que es ser dueña de tu vida, pero al mismo tiempo el trabajo no tiene límites, así que los fines de semana nos organizamos para sacar ratitos y trabajar. Lucía estaba imposible, necesitaba salir a pasear y dormir un ratito. El padre iba a salir con ella, pero se retrasó un rato, así que Lucía se quedó dormida en mis brazos. Desde la silla veía el salón lleno de juguetes, convertido en un chiquipark. También veía la cocina con la comida a medio hacer. Hoy me tocaba a mí descongelar el *tupper* de la abuela y preparar una ensalada. Y desde la silla veía mi portátil abierto, en reposo, esperándome paciente porque hoy «supuestamente» me tocaba avanzar con el libro.

Pero la vida de madre tenía otros planes para mí. Allí sentada, mirando todo lo que tenía por delante, poco podía hacer. Lucía es de las niñas que si intento pasarla al carro o a la cama se despiertan. Y a la vez su intensidad es tal que, si por fin se duerme, prefiero no perturbar la paz de mi hogar, aunque eso suponga «perder dos horas» de mi valioso tiempo y cambiar los planes. Y ahí está el error. «Perdemos el tiempo» criando. Criar no es solo cambiar

pañales, dar de comer o bañarla. Criar es esto, es dormirla y disfrutar de este momento. Criar es estar con ella, valorando este tiempo como un tiempo invertido en ella y en mí. Pero la sociedad no lo reconoce, no lo valora y eso ha llevado a que nosotras tampoco. Y a que sintamos esta lucha interna constante entre lo que siento y lo que debería hacer.

En estos dos años he dedicado tanto tiempo a dormir a Lucía en brazos que, si hubiera empleado esas horas en otra cosa, seguramente me podría hasta haber sacado un máster. A veces hago estos cálculos mentales. Normalmente cuando estoy agotada, cuando he pasado un día de no parar y en el peor momento tiene una rabieta, no se duerme y me veo paralizada con ella en brazos. Yo que soy muy de ver señales, pienso que su intensidad ha venido a enseñarme grandes cosas y una de ellas precisamente es esta: reflexionar sobre el «tiempo productivo». Estamos perdiendo el norte, la sociedad nos hace creer que el tiempo que pasamos así es tiempo perdido, cuando seguramente, si somos capaces de vivirlo sin culpa, sin ansiedad, sin remordimiento, es tiempo ganado, que cura el alma y nos conecta. El tiempo que dedicamos a la crianza debería ser más valorado por nosotras mismas y por la sociedad. Porque es un gran trabajo, el más importante de todos. Tiene grandes dosis de amor, claro que sí, pero también de sacrificio y dedicación, de posponer objetivos y centrarnos en el ahora. Pero algo falla porque el sistema nos empuja a renunciar si queremos estar presentes o a perder nuestra salud mental si queremos llegar a todo, olvidándonos de nosotras mismas.

Mi amiga **Sonia López** siempre dice que es el trabajo más duro de todos y me lo cuenta así:

Recuerdo el momento en que tuve a mi hijo mayor por primera vez en brazos, el sentimiento de amor incondicional e inseguridad se mezclaron formando un cóctel explosivo.

Ojalá antes de mi maternidad alguien me hubiese explicado que ser mamá es el único oficio del mundo en el que

primero te otorgan el título y luego cursas la carrera. Una carrera de fondo llena de obstáculos, culpa y sentimientos, que en muchas ocasiones te rompen el alma.

Durante mi primer embarazo devoré libros sobre maternidad y crianza y en ninguno pude leer sobre todas las emociones por las que transitamos las madres reales. Durante mucho tiempo me sentí estafada al saber que pocas mamás hablan de la cara B de la maternidad, un recoveco repleto de miedo, impotencia, frustración e incomprensión.

Con la llegada de mi primer hijo hubiese deseado que alguna mamá me hubiese anticipado que a partir de ese momento me sería casi imposible tener tiempo mío, que me tocaría renunciar a parte de mi carrera profesional, que poca gente me entendería cuando priorizase también mis necesidades. Que la carga mental y la sensación de llegar siempre tarde a todo me acompañaría casi a diario y las críticas gratuitas sobre la forma de educar a mis hijos iban a cuestionarme en muchas ocasiones si era o no una buena madre.

Seguimos viviendo en una sociedad poco empática, que sigue penalizando a las mamás trabajadoras, esas que exigen una corresponsabilidad real a sus parejas y no están dispuestas a renunciar a sus sueños personales y profesionales.

Pocos días después de comunicarlo en la empresa, expulsé el tapón mucoso. Me habían dicho que una vez que eso pasaba era signo de que se estaba desencadenando el parto. Así que me fui a urgencias. Me exploraron, me pusieron los monitores, pero aquello estaba muy «verde», expresión que usan para decir que aún queda. Pero claro: ¿cuánto quedaba realmente? Eso no se sabía. Porque cada cuerpo, cada embarazo es distinto. Lo que sí me dijeron es que no había dilatado nada, que no se había borrado el cuello del útero y que había que esperar. Que me diera largos paseos para activarlo. Y con estas volvimos a casa. Nerviosos nosotros y los futuros abuelos primerizos. Tanto, que se plantaron en casa. Viajaron de Málaga a Madrid al día siguiente. Mi madre decía que ella estaba más tranquila a mi lado. Yo le dije que no era necesario, pero a la vez

tenía tanto miedo a lo desconocido que prefería tenerla cerca.

Y así estuvimos, en amor y compañía, en nuestra casa de dos dormitorios durante dos semanas. Cada noche, mientras compartíamos un rato de tele los cuatro en el salón mi padre me decía: «pero ¿no sientes nada?». Bueno, sí que siento, cada vez más presión. Presión física y presión emocional. Porque a mi expectación se sumaba la de mis padres, que llevaban acampados dos semanas y aquello no avanzaba. El padre estaba tranquilo, él es así. Y yo por las noches ya me quedaba en el salón, en el sofá porque no era capaz de dormir. Iba contabilizando las contracciones, pequeños pinchazos que, desde mi ignorancia, pensaba que eran «mucho dolor», esperando que se repitieran con una frecuencia constante, pero cuando la cosa se animaba, luego se paraba, me quedaba frita con la libreta de números encima del barrigón y así al día siguiente.

Por la mañana iba a monitores cuando tocaba, andando del brazo de mi madre y parándome a acompañar las contracciones que llegaban. Hasta que llegó por fin la noche del 8 de diciembre, día antes de la FPP.

—Mamá, pero ¿esto qué es? Me voy a morir. ¿Por qué no me contaste nada?

—Respira, respira…

—No puedo respirar… Es como si me estuvieran abriendo por dentro. ¡Ah! Otra contracción. Dame la mano… Me voy a partir en dos.

Maleta preparada. Todos al coche. Urgencias de La Paz. Monitores. Exploración. «A casa, bonita, que aún te queda». Me mandaron a casa y yo no quería volver. Si esto va a más, ¿cómo voy a volver, arrastrada?

Había dilatado dos centímetros, pero no era suficiente para la sanidad pública. Así que me fui a casa acojonada. Les dije que se durmieran, quería estar sola, agarrada al toallero del baño porque realmente no podía aguantar a nadie, no quería que nadie me tocara. Daba patadas al suelo y me retorcía de dolor. No sabía acompañar las contracciones ni respirar ni nada. ¿Qué había aprendido yo

en las clases de parto? Tiempo después, en los siguientes embarazos, fui consciente de lo poco que te preparan en esos cursos absurdos que daban en mi época. Sí, a la niña sabría bañarla, pero nada más.

—No puedo más…

Dije con un hilo de voz a mi madre desde la puerta del futuro dormitorio de la primogénita. La necesitaba a ella conmigo. Ella sabría qué hacer, había sido madre, aunque me hubiera engañado toda la vida con lo de «como los dolores fuertes de regla, así son las contracciones, hija mía». Recuerdo ese momento en el coche con mis padres y el futuro padre. Yo iba ida totalmente, no podía doblar las piernas. Como buena andaluza exagerada yo me visualizaba ya pariendo en el coche y pensando que al menos estaría ya de ocho centímetros porque tanto dolor no se podía soportar.

—No pienso tener más hijos. Lo tienes claro, ¿no?

No me contestó, pero en el coche ya no estaba ni cabreada, solo rezaba entre contracción y contracción para que no viniera más dolor. No podía ni hablar. Pero oye, eso llevaba ya un ritmo frenético.

—Te quedas en el hospital como que me llamo Amelia.

«Mamá, es que ya si no me muero, literalmente», pensé, pero solo gemí, asintiendo lo que ella decía.

Dos horas después, allí estaba, en el paritorio, con la cabeza clavada contra la pared esperando la siguiente contracción, sufriendo lo indecible cuando hizo su aparición la matrona rubia, cuya cara nunca olvidaré. Curioso fue que luego, cuando mi bebé ya estaba en el mundo, pasó por la habitación a saludarme. Quizás su manera de hablar y tratar a una embarazada a punto de parir era también «lo normal».

—¿Ya estás así? ¡Pues no te queda nada!

Hay frases que no se olvidan, ¿verdad? Esas frases que se te clavan en el alma, que están vacías de empatía, que son gratuitas. Además, lo dijo con un tono de desprecio increíble, sin mirarme. Seguido de: «¿Has ido al baño antes?». Mientras lo recuerdo, me da pena no haber estado

más informada, pero en aquel momento no había tantos grupos de Instagram y de esto no se hablaba. Acepté el enema y pasé uno de los peores ratos de mi vida en aquel baño, perdiendo la dignidad por el váter. Protocolos absurdos para facilitar la vida a quién. ¿No deberían facilitarnos la vida a nosotras?

Con el tiempo supe que mi primer parto fue el claro ejemplo de parto no respetado. Por el trato. Por la episiotomía innecesaria. Y sobre todo por no informarme de nada. Por una epidural que me inmovilizó totalmente y me impidió empujar bien. Por hacerme sentir tan mal.

Pero mi bebé estaba bien y eso era lo único que me importaba en ese momento. Yo creía que todo lo que estaba pasando era normal y tenía su mano agarrándome fuerte y diciéndome «eres una campeona».

Acababan de decirme que estaba dilatada completa y que había que hacer los últimos pujos. No podía creerme lo que estaba a punto de pasar: mi bebé, por el que tanto temí a los tres meses de embarazo estaba a punto de estar conmigo y todo iba bien. Me puse nerviosa y me sentí «mala madre» de verdad, por primera vez.

—Creo que no voy a llorar —le dije preocupada al padre antes de que naciera.

Sentí que estaba demasiado tranquila, como ajena a lo que estaba pasando, como viviéndolo desde fuera. No me dolía nada, no sentía nada… No era como yo había esperado. Pensaba que la epidural me quitaría el dolor, pero seguiría sintiendo el proceso. Vaya chasco me llevé con ella y eso que la había pedido yo a gritos horas antes.

—¿Ya está aquí? ¿Ya está aquí?

Y tanto que lloré. De repente, tenerla en mi pecho buscándome fue la experiencia más humana y más brutal de mi vida. La vida ante mí. No podía creer lo que estaba pasando. No creo que se pudiera considerar felicidad así a secas, era una brutalidad sentir esa sensación. Va más allá de la felicidad. Me sentía plena. Me sentía fuerte y poderosa. ¿Cómo olvidamos esta sensación tan rápido? ¿Por qué nos lo creemos tan poco las mujeres? Porque traer vida

al mundo nos hace únicas.

Si los hombres fueran capaces de esto, lo venderían mucho mejor, lo presentarían como el mayor éxito de todos y lo valorarían hasta el infinito.

A partir de aquí todo lo que pasó fue muy distinto a lo que había esperado. El amor era más amor. El dolor era más dolor. Y la sensación de estar perdida era muchísimo más profunda. Creí que lo peor eran los dos días de hospital en los que no dormí casi nada, alguna hora suelta, pero no. Lo peor estaría por llegar.

Ahora solo quería descansar y comer. Necesitaba comer mucho. El hambre voraz que se apodera de mí tras los partos es increíble. Y un antojo siempre: el jamón, en cantidades industriales. Solo por ese momento merece la pena pasar por el trance.

Pero volvamos a hablar de los permisos de maternidad. Porque en la nube del hospital no haces cuentas de cómo lo vas a hacer, ahí activas el modo supervivencia mezclado con un amor extraño, que va y viene. Pasaba de amarla profundamente a mirarla de reojo cuando lloraba sin parar y pensar: «Por qué no se la llevan un ratito, necesito dormir algo».

Dieciséis semanas no son nada. Apenas te da tiempo a conocer a tu bebé. Antes de ser madre, creo que pensaba que con dieciséis semanas un bebé es autónomo, se hace la papilla, se comunica perfectamente y está a punto de alquilarse un piso con sus colegas, ¿qué sé yo? Porque ahora me cabrea bastante no haberle dado la importancia que tenían a las madres que me rodeaban. Recuerdo a las madres en una de las agencias donde trabajé. Eran todas madres. Y muy distintas. Una madre muy joven. Una madre soltera. Una madre ya más mayor. Y otra madre que estaba en proceso de adopción. ¡Qué maravilla! Teníamos de todo. Yo tenía 25 años y las admiraba… Pero recuerdo que, menos la más joven, se cuidaban poco o nada. Llegaban despeinadas, con ojeras hasta

los pies y a veces con un mal carácter de flipar. A saber la noche que habían pasado. Tenían un tono en su forma de hablar como cabreadas con el mundo. Pero luego también nos reíamos mucho. Cuando ya se tomaban el café de la mañana, el ambiente se relajaba. A mí me cuidaban mucho, a su manera.

En las comidas hablábamos de hijos, claro está. Y yo vehemente de mí, decía:

—Yo cuando sea madre, seguiré yendo al gimnasio y por supuesto me echaré crema en el cuerpo todos los días.

Ahí lo llevas. Di que sí Laura. Pensando que si ellas no lo hacían era porque eran unas dejadas. Tú te cuidarías igual o más. Sí, señora. ¡Pobrecita de mí! Crema, dice. El día que me echo crema en las piernas es día de celebrar. Las cremas me duran muchísimo, algo bueno tiene que tener. El otro día fui a hacerme la pedicura.

—¿No te echas mucha crema en los pies no?

—No, hace tiempo que decidí que a todo no llegaba y había que elegir. Los pies se quedaron fuera de la ecuación. No son prioridad. No se ven…

Cuando no era madre y me enteraba de alguna mujer que había decidido cogerse una excedencia llegué a pensar que era porque su profesión no le gustaba y había aprovechado ser madre para poder alejarse. Pues yo también visualicé la maternidad, en cierto modo, como una escapatoria. Pero ahora sé que dieciséis semanas son tan pocas que las situaciones en las que se encuentra una madre pueden ser distintas:

— Aquella madre que tiene un sueldo bajo y que no le compensa trabajar gratis. Porque el dinero que gana se lo va a gastar en la escuela infantil y a veces en que una cuidadora recoja a su bebé porque de su trabajo a la escuela hay tal distancia que ella no llegará, a pesar de haberse reducido la jornada.

— Aquella madre que prefiere vivir con menos y parar su carrera, porque tiene el apoyo económico de su pareja, para cuidar a su bebé, pensando que cuando vuelva todo seguirá igual o arriesgándose a que no, pero su decisión de ser madre era para ser una madre presente.

Hay tantas situaciones como familias. Y la sociedad debe ofrecerte el modelo que tú necesitas para poder ejercer tu derecho de cuidado y que tu hijo sea cuidado en buenas condiciones. Pero esto no existe. Y la mayoría de las mujeres madres después de las dieciséis semanas tienen que volver a trabajar, haciendo malabares, tirando de abuelas y con una sensación de no llegar que genera una pérdida de salud mental cada día.

Es agotador cómo está planteado el sistema. Dieciséis semanas son insuficientes. Porque cuando con dieciséis semanas dejas a tu bebé en una escuela la probabilidad de que coja todos los virus del mundo es tan alta que al final la cosa se va complicando y complicando y complicando. Y tienes que buscar sola otras herramientas que te ayuden a conciliar (a sobrevivir) para no tener que renunciar.

El coste de la conciliación en este país es tan alto que te dan ganas una y otra vez de renunciar. Un coste que no es solo económico, sino también emocional y social. Un coste que asumes tú y tu entorno más cercano. Un coste que no se ve porque no interesa visibilizarlo. Y por eso esa sensación constante de que la que no te organizas bien eres tú, de que la que no es capaz eres tú. Porque nadie habla de ello y tú te sientes siempre insuficiente.

Mientras al Estado le sale gratis tu conciliación.

EL COSTE DE LA CONCILIACIÓN

Maite Egoscozabal Solé

«El coste de la conciliación» fue el nombre que desde la Asociación Yo No Renuncio pusimos a la campaña del pasado 13 de febrero de 2022, dos años después de que llegara la pandemia que dejó a las familias desamparadas sin apoyos para conciliar su vida laboral, familiar y personal y que penalizaba todavía más la vida de las mujeres.

El término «coste» nos permitió aproximarnos al trabajo reproductivo como lo hacemos al referirnos a la esfera laboral. Lo mismo ocurre con los conceptos de «valor» o de «precio», que sirven para manejar la economía, pero raramente los oímos cuando hablamos del trabajo que se realiza en el ámbito privado y familiar. Si paramos por un momento y pensamos en términos económicos cuando hablamos de los cuidados no tardamos en darnos cuenta de que al Estado y a las empresas les sale prácticamente gratis tener a población y fuerza de trabajo. En primer lugar, porque el valor que tiene el trabajo de los cuidados podríamos decir que es incalculable, ya que gracias a este se puede sostener una sociedad. Sin embargo, no tiene precio, a menos que se pague a una persona o a una organización para llevarlo a cabo, pero, en cualquier caso, será un precio bajo. Y, en segundo lugar, porque si nos aproximamos al coste que tiene cuidar, constatamos que este indicador es tremendamente alto por todo lo que conlleva llevarlo a cabo y, sin embargo, no se cuenta, no se visibiliza.

En la campaña «el coste de la conciliación» pusimos el foco, precisamente, en los distintos tipos de costes que implica para las personas tener que ejercer el trabajo de los cuidados sin medidas de conciliación. Por un lado, el coste económico, ya sea porque estás sacrificando parte de tu salario para poder cuidar (reduciendo la jornada, cogiendo una excedencia o abandonando temporalmente el mercado laboral) o porque estás pagando los cuidados a otras personas o servicios que lo atienden.

> *«Al convertirme en madre lejos de mi ciudad y mi familia, decidimos que nos salía más a cuenta prescindir de mi sueldo que*

trabajar para pagar los sueldos prohibitivos de una escuela infantil, que en Madrid suponen unos seiscientos euros. Desde entonces trabajo dedicada a la casa y a los niños haciendo siete cosas a la vez porque te estás ocupando de todo: organizar comidas, compras, llevar al cole, médicos, gestiones de cualquier tipo y siempre con el bebé en brazos. Hasta he tenido que ir a hacerme análisis de sangre con los niños en brazos.

Cuando estoy dando una vuelta de dos horas con el niño en el carrito para que no esté encerrado en casa parece que no estoy haciendo nada, pero en realidad desempeño un trabajo que si lo hace otra persona se le paga (como a una cuidadora o una educadora infantil). Pero como es mi hijo, no es trabajo, aunque si fuera un niño ajeno, sí sería trabajo, sí está reconocido. ¡Qué incoherencia!»

Malamadre anónima

En segundo lugar, el coste personal, que se refiere a la falta de tiempo libre para una misma. Este es el coste que cuesta más visibilizar porque la educación que recibimos atribuye a la mujer las responsabilidades domésticas y, por ello, al convertirse en madre, asume ese tiempo como propio y no como tiempo de trabajo para cuidar a terceras personas. En este sentido, en la encuesta *Las Invisibles* destacamos que el principal aspecto que menos se esperan las mujeres al convertirse en madre es la renuncia al tiempo personal, cifra que constata lo poco que se habla de la corresponsabilidad y de la reciprocidad del cuidado no solo en el ámbito familiar sino también social.

Por último, el coste emocional. El desgaste emocional y sentimental que tiene la crianza es muy alto, fruto de la falta de apoyo social, del individualismo que impera sobre todo en las ciudades y la falta de redes con las que se pueda compartir la crianza. La maternidad se entiende como una decisión personal y, como tal, se considera que la implicación en la educación, la gestión emocional o el sostén en el desarrollo de los hijos e hijas es de las familias, concretamente de las madres. Como consecuencia, muchas mujeres ven afectada su salud mental, sin ni siquiera darse cuenta.

«Pues para mí lo más estresante de la maternidad ha sido mi entorno. Yo asumo que no puedo con todo, pido ayuda, pero nadie empatiza con lo que yo vivo. Soy yo quien tiene que asumir el estrés de la casa, trabajo e hijos, la que no duerme y no descansa, y sin embargo se me exige que permanezca tranquila e inalterable, mientras ellos siguen con sus vidas. Esa es la ayuda que tengo si la pido, con lo cual al final trato de hacer las cosas sola, lo que me supone más cansancio a todos los niveles.»

Malamadre anónima

Estos costes no los encontramos únicamente durante la crianza, sino que se viven con mayor o menor intensidad a lo largo de la trayectoria vital de las personas. Además, dependiendo de la capacidad económica, del tipo de familia o de las necesidades especiales que puedan tener los hijos o hijas, estos costes son todavía mayores. Se da por hecho que son las familias las que están siendo el principal sostén de la sociedad y, sin embargo, estas no están siendo apoyadas con medidas que permitan soportar el coste que supone para ellas la conciliación.

Creencia 7:

La madre perfecta.

Yo iba a ser una madre perfecta. La madre perfecta que tenía que ser. La madre perfecta que vivía en mi cabeza. La mejor madre para mi hija. Por supuesto mucho mejor que mi madre y que todas las que conocía, que dejaban mucho que desear en mi modelo de madre perfecta, construido a partir de imágenes absurdas.

— La madre perfecta que no se queja.
— La madre perfecta que asume que todo lo que está viviendo es normal. Y si duda, no lo plantea por lo que puedan pensar.
— La madre perfecta que lleva su libro de creencias y las va cumpliendo todas.
— La madre perfecta que rechaza el chupete y rechaza el biberón porque la madre perfecta nunca se prioriza.

— La madre perfecta que no se pone por delante NUNCA de su bebé.
— La madre perfecta que pasa la noche en vela, con su bebé en brazos, sin molestar al padre. Porque la madre perfecta no puede dejar a su bebé con nadie en sus primeras horas de vida.
— La madre perfecta que aguanta las visitas estoicamente, se echa un poco de colorete y se muerde el labio cuando llegan los entuertos.
— La madre perfecta que flipa cuando ve el barrigón que se le ha quedado, teme tocarse ahí abajo y pensar la masacre que tiene entre las piernas.
— La madre perfecta que mira embobada a su bebé, aunque lo que desea es coger la puerta de esa habitación y huir.
— La madre perfecta que contesta a todo el mundo «fenomenal», pero llora por dentro porque no entiende nada.
— La madre perfecta que no acepta la ayuda que le ofrecen porque ella puede con todo.
— La madre perfecta que tiene al lado de la cama un bolso perfecto con un montón de chorradas que no sabe cuándo va a usar.
— La madre perfecta que vende una realidad que no existe, pero que todas le han contado y ella la perpetua, no vaya a ser que sea la única sobre la faz de la tierra que no tiene instinto maternal, que no sabe cómo callar a ese bebé que llora veinticuatro horas al día.
— La madre perfecta que se ríe cuando ve a su bebé echar el meconio y le dice bajito «no te vayas mamá, que no sé qué hacer con esto».
— La madre perfecta que no ha tenido fuerzas para quitarle ni un solo día en el hospital el bodi blanco y el gorro azul y deja guardados al fondo del bolso los trajecitos de hilo hechos a mano.
— La madre perfecta que siente morirse despierta en la segunda noche del hospital que pasa, pasillo arriba

pasillo abajo, intentando dormir al bebé, pero ella no dice nada, ocultará la verdad hasta que no pueda más. Porque todavía no sabe que la madre perfecta a ella le queda grande y tendrá que morir para dejar paso a la Malamadre que es.

— La madre perfecta que se atraganta con los «yo nunca» seré esa Malamadre.

La madre perfecta siempre volverá, cuando el silencio vuelva, para recordarle que es imperfecta, que no es suficiente y que todo es por su culpa, por su bendita culpa.

Cuando yo fui madre, **mi hermana Amelia** no tenía hijos. Fue tres años después cuando llegó mi primer sobrino y mi hermana se topó con la realidad que yo le había contado, pero que ella miraba como diciendo: «Exagera, a mí no me pasará». Y tanto que le pasó.

Los mitos de la maternidad ella me los cuenta así:

Quedarse embarazada supone un cambio profundo a nivel personal, un gran viaje, aunque tú aún no lo sabes (por suerte). Nunca me dio tiempo a pensar si quería ser madre porque a la primera hice ¡bingo!, así que entre los sentimientos que me provocaron las dos rayitas en la prueba de embarazo (felicidad por estar embarazada y terror absoluto porque no sabía si sería una buena madre), fuimos tirando hacia adelante.

Un camino lleno de creencias prefabricadas desde la infancia. Creencias alimentadas en tu cabeza en función de lo que viste en tu familia y en tu entorno más cercano y de lo que la sociedad te decía que tenía que ser: esa maternidad teñida de cuasi experiencia religiosa.

Vas aprendiendo a base de tropezarte y, de paso, vas rompiendo mitos. ¡Vaya etapa la del embarazo, una mina de mitos absurdos! Encontré la verdadera madre que hay en mí tras desterrar estos, y tanto que me animé con una segunda hija.

1. *El embarazo es una etapa maravillosa. Náuseas, ardores, piernas inquietas, cansancio, baile hormonal y engorde, a veces, descontrolado. Que sí que no se puede coger más de*

diez kilos, esa regla absurda que nos estigmatiza, pero ¿qué pasa cuando cuidándote no puedes evitar la subida de peso? Pues que te sientes mal hasta por comerte una hoja de lechuga, desde aquí una llamada a la comprensión de los y las profesionales.

2. *La felicidad sinfín. ¿Qué es eso de estar feliz 24/7 durante la espera? Claro que eres feliz con tu decisión, pero los sentimientos afloran más que nunca y las dudas se convierten en tus compañeras. No te entiendes ni tú misma y todo el mundo espera que esté radiante y feliz, porque claro, estás embarazada.*
3. *El nacimiento de tu hijo e hija será el flechazo de tu vida. Con respeto a quien lo sienta así, para mí fue uno de los mayores mitos. Dolorida tras el primer parto, por inducción y sin efectos de la epidural, lo que menos quería era coger al niño en brazos y me sentí muy Malamadre, después descubrí que el amor por un hijo iba de otra cosa.*
4. *Todas las mujeres pueden dar el pecho. ¿Sí?, ¿pero todas quieren?, ¿todas están preparadas? Mi primera lactancia fue un desastre, el niño no cogía peso, pero en teoría todo estaba en orden, dio fe todo el centro de salud que observaba cómo amamantaba a la criatura. Siguiendo instrucciones de que siguiera dando el pecho, el niño no evolucionaba en peso y entonces… el biberón se convirtió en una liberación. Me relajé, disfruté, dejé de sentirme mal, de llorar, de no sentirme capaz y le di una buena patada al sentimiento de culpa. Y quiero decir una cosa importante: no por dar el biberón el apego con mis dos criaturas ha sido menor. He escuchado mucho esto y duele.*

Mi intención es compartir esta parte de la que aún se habla menos por no cumplir con el patrón anticuado y heredado impuesto a la mujer embarazada.

CAPÍTULO 8

EL PRIMER DÍA

Hoy me han preguntado: ¿qué es lo mejor y lo peor de la maternidad? Es una pregunta que le hago casi siempre a mis invitadas al *podcast*, pero que yo no había puesto realmente en palabras. La maternidad me ha aportado muchas cosas inesperadas. Quizás la más importante para mí es contradictoria a la vez. EQUILIBRIO es la palabra que ha salido de mis labios cuando Carmen Osorio me ha preguntado. La maternidad me ha aportado paz y serenidad. Pero ahora que estoy recordando el pasado me doy cuenta de que esto lo sé ahora. En ese primer momento fue todo lo contrario: miedo, culpa, contradicción, rechazo, caos, renuncia, frustración… Pero a la vez una fuerza incalculable para tomar las riendas de mi vida y repensar mi camino.

En este *podcast* en el que participé también charlamos sobre las redes sociales y, de nuevo, sobre las críticas que se reciben. De esto he hablado con muchas amigas de redes, pero con mi amiga Vero es con quien más conecto porque lo vemos igual. Parece que cuando tienes pocos seguidores puedes permitirte opinar abiertamente de todo porque realmente no llega a demasiada gente. Por tanto, la gente te permite que digas lo que pienses de una manera más amable. Pero cuando creces en seguidores llega un momento que parece que las personas que te siguen son más dueñas de tu perfil, de tus *posts*, de tus fotos y de lo que comentas que tú misma. Esta reflexión la hice hace poco pensando que no quiero permitirme perder a mi comunidad, que quiero poder decidir los temas que sean

parte de Malasmadres y que no quiero acabar haciendo lo que te exigen o reclaman. Si ocurre algo en lo que las personas piensan que tienes que opinar, si no lo haces, parece que les estás fallando o que no te importa el tema o que no estás lo suficientemente comprometida con la igualdad si no compartes y publicas tu visión de todo lo que ocurre. Cuando esto ocurre, añoras el pasado, en el que parecía que todo lo que compartías era bienvenido porque, como no tenía alcance, la gente no lo miraba con lupa, le gustaba o no, lo disfrutaba o no, pero no le buscaba el doble sentido o el porqué a todo. Hay que comprometerse, yo soy la primera que lo hago, pero también hay que relajarse y no exigir sin conocer lo que piensa esa persona o la razón que la lleva a no posicionarse sobre un tema.

Decía Alejandra Vallejo-Nágera hace poco en el *podcast* de Jana Fernández que la mayoría de la gente encuentra la felicidad en la calma. Ella se basa en el trabajo de investigación que realizó por el mundo con el Instituto de la Felicidad, pero yo justo hace poco preguntaba esto en la comunidad y salía también la palabra CALMA. Así que ese equilibrio que me conecta a mí con la maternidad es lo que nos da felicidad a muchas personas. Un equilibrio que cuesta, que hay que trabajar y perseguir. Un equilibrio que no es nada fácil con una vida de altibajos como la que llevo. Pero que siempre está ahí como faro para ir modulando la intensidad de mi vida.

> Un equilibrio normalmente necesario entre tu vida personal y familiar y la vida laboral. Un equilibrio que lleva a que las personas estén mejor y que se potencia y vincula directamente a otra palabra para mí fundamental en la conciliación: LA FLEXIBILIDAD.

La flexibilidad es la clave para poder conciliar. Tener flexibilidad supone que tu vida laboral pueda adaptarse a las circunstancias familiares que cualquier persona puede vivir. Por ejemplo, te despiertas como cada mañana a las

siete para preparar a las niñas para el colegio, pero te das cuenta de que tu hija tiene fiebre. En un segundo los planes saltan por los aires y con ellos la bendita conciliación. Tienes que reorganizar tu día para poder llegar a todo como puedas. Si en una situación tan común como esta tenemos flexibilidad, la angustia y la desesperación son menores. Tener flexibilidad de entrada y de salida o tener la posibilidad de teletrabajar serían mecanismos de conciliación en un día en que tu hijo o tu hija enferma, para poder trabajar y sobre todo para no sentirte culpable ante algo así. Pero en la mayoría de los casos no existe ni se entiende y entonces el agobio es infinito. Como solución: llamar a tu jefa o jefe para pedirle un día de asuntos propios o vacaciones para poder cuidar a tu hija o simplemente organizarte para que alguien pueda cuidarla en ese momento. Cuando hablamos de corresponsabilidad social y de que cuidar a los hijos es una responsabilidad de todos los agentes, hablamos de que en situaciones como esta deberíamos tener por ley días de permisos por cuidado, independientes de tus vacaciones, como en Alemania o Francia.

> El Anteproyecto de la Ley de Familias parece que incluirá el permiso de hasta 7 días cuando tu hijo o hija enferma, según anunció la ministra Ione Belarra. Pero no olvidemos que la conciliación no se soluciona con una única medida, sino con un plan transversal que cambie el modelo laboral actual y su relación con los cuidados y la vida.

Muchas veces me han preguntado qué país es ejemplo en temas de conciliación. No me gusta que nos reflejemos 100% en ninguno porque no hay un modelo a seguir, pero sí hay medidas que son estupendas iniciativas para tener en cuenta, que ya están funcionando en otros países y que hay que valorar.

De todas formas, os cuento algo, no todo el mundo está

preparado para una flexibilidad total. Porque eso implica responsabilidad. En estos años como jefa de equipo he encontrado personas que no entienden la flexibilidad, que no son capaces de trabajar por objetivos y sin horarios tan definidos. Personas que quieren cerrar el trabajo y olvidarse de esa parte de su vida, pero en estos casos la flexibilidad es muy complicada. Porque para mí entender bien este concepto es la base de la corresponsabilidad jefa-empleada. Si ocurre algo imprevisto en tu vida personal/familiar, la empresa te apoya y ayuda para que puedas teletrabajar, organizarte o cuidar y estar pendiente de si hay alguna urgencia. Pero si ocurre algo en tu vida laboral y surge un asunto urgente en la empresa, también espero esa disponibilidad por parte del equipo. Tengo la suerte de tener ahora mismo un equipo que lo entiende al 100%. Yo no necesito que cuando van al médico o tienen que ir a la revisión del coche o a recoger a un familiar al aeropuerto me manden un justificante. Tenemos horas concretas en las que estar todos conectados, que dependen de las reuniones de equipo y de las necesidades de las compañeras, pero hay flexibilidad para que tú te organices el día de tal manera que cumplas con tus objetivos marcados, pero sin que este impida que puedas vivir tranquila y conciliando.

Pocas empresas hay como la nuestra. Y no somos perfectas. Tenemos mucho que aprender. Y hemos evolucionado mucho desde que hace tres años nos unimos a Más Familia para tener nuestro Certificado EFR (empresa familiarmente responsable). Hemos analizado qué hacíamos, hemos mejorado y nos queda mucho camino, pero siempre están en el centro las personas.

En mi caso he tenido que desaprender mucho, eliminar las creencias de lo que me dijeron que era ser un buen líder y cambiar por completo el concepto que tenía de empresa «que funciona» para abrirme al caos que al principio supone perder el control para crear un modelo mucho más amable, conciliador y feliz para mí y mi equipo. No ha sido nada, pero nada fácil. Soy una persona demasiado perfeccionista. No hacer las cosas como creo me ha generado mucho estrés

siempre. Y quitarte esto de encima cuando el trabajo no solo depende de ti es un viajazo muy complicado. En todo este proceso he tenido que trabajar mucho en mí misma. El autoconocimiento y las sesiones personales y de equipo con **Paz** han sido fundamentales para sobrevivir y no mandar todo a la porra.

La clave para tener un equipo que concilia, que creo que es feliz y está orgulloso de ser parte de Malasmadres ha sido el autoconocimiento. He tenido que aprender muchas cosas como:

1. Que nadie es imprescindible.
2. Que más vale hecho que perfecto.
3. Que nada es tan importante.
4. Que las cosas se pueden hacer de mil maneras.
5. Que hay que soltar, perder el control para brillar.
6. Que lo que vale con una persona, no vale con otra.
7. Que hay que escuchar más y hablar menos.
8. Que los procesos son fundamentales.
9. Que la comunicación es la base de todo.
10. Que las grandes ideas son de todas las personas del equipo.

Pero para llegar al punto actual en el que me siento orgullosa de mi equipo, en el que soy feliz trabajando cada día y en el que somos ejemplo de cómo un equipo pequeño puede trabajar con flexibilidad y salir adelante, me he caído mil veces y lo seguiré haciendo porque de cada error surge una fortaleza y de cada decepción un gran aprendizaje:

Si yo no estoy bien, el equipo no está bien, el proyecto no está bien y todo empieza a desmoronarse.

Y no porque yo me crea la más importante, pero en un proyecto así lo soy. Durante mucho tiempo me cabreaba porque yo pensaba en todos, escuchaba a todo el equipo, comprendía sus problemas, pero sentía que nadie se preocupaba por mí. Sentía «la soledad de la jefa», que algún día dará nombre a un libro. Había mañanas que no me

apetecía levantarme, que odiaba tener que ir a la oficina y ver a todos. Porque sabía que cuando cruzara la puerta yo tenía que sacar la energía y el optimismo para que todo fuera bien. Claro que puedes tener un día malo, pero como líder tienes que imprimir a tu equipo esa fuerza porque es contagiosa y porque se multiplica. Si tienes una jefa negativa, con poca energía, eso se transmite y es exponencial. Entonces yo tuve que trabajar mucho en mí y conocerme mejor. Darme la oportunidad de no estar cuando no tenía la energía suficiente y cuidarme mucho más. Porque me di cuenta de que esa sensación de malestar conectaba 100% con que no me estaba cuidando. El proyecto me estaba arrasando, la vida no me compensaba. Pasaba demasiadas horas trabajando y la conciliación se estaba volviendo en mi contra. Empecé a volver a esa rueda de la vida en la que solo el trabajo tenía lugar. Delegué la maternidad en mi pareja y no dejé tiempo para mí, para autocuidarme y empezó a pasarme factura, empecé a dejar de ver todo lo maravilloso que tenía el proyecto y a sentirme muy desconectada de él. Lo bueno es que ese momento coincidió con mi tercer embarazo y me agarré a él para buscar de nuevo la luz de mi camino.

Una de las razones de volverme a Málaga fue precisamente esta: encontrar la paz, el equilibrio, la calma. La flexibilidad ya la tenía, pero no la disfrutaba. Después de dieciocho años en Madrid, tuvo que llegar una pandemia para ponerme de frente a la realidad, a mi realidad: yo en Madrid no encontraba esa sensación tan importante para mí o, mejor dicho, me costaba más encontrarla y mantenerla. Al principio de estar en Madrid porque no era mi objetivo, y cuando fui madre porque el proceso de renunciar, de reencontrarme, de comenzar este proyecto, me alejó de ese equilibrio que conseguía sobre todo los fines de semana, que para mí siempre fueron sagrados. Después de una semana intensa, donde todo iba demasiado rápido, los fines de semana eran mi oportunidad para parar, para estar sin más, para sentirme presente en mi familia, en mi zona de confort, en la calma de mis pensamientos.

Cada día nos despertamos y entramos en Instagram y nos espetan frases de *coaching* barato que te animan a salir de tu zona de confort, lanzando ideas sobre ti de que no eres suficiente, de que tienes que ser valiente para crear más, para ser más. No vale con quedarse en el sitio, hay que ser valiente, perseguir nuevos sueños… No acostumbrarse, estar en continuo cambio y estresada perdida parece ser «la moda», lo que se premia y lo que se considera éxito. Cuando para mí el verdadero éxito es conseguir vivir de tu propósito y tener calma y serenidad.

Estar estresada constantemente se ha convertido en un juego divertido que nos hace sentir bien, porque eso significa que tu vida es trepidante, que no te aburres porque no paras, que tienes mucho que hacer y la sociedad valora que no estés quieta, que estés produciendo, produciendo, produciendo. Tenemos tan metido este chip de hiperproductividad que nos impide estar diez minutos en soledad, meditando o no haciendo nada. Porque nos da la sensación de que eso es perder el tiempo. Darle la vuelta a esto cuando toda la sociedad va por ese camino cuesta muchísimo. Te alejas, vas consiguiéndolo, pero de repente al día siguiente te ves arrastrada de nuevo por esa presión de hacer más y más.

El éxito es hacer y hacer.

—Nos gustaría que nos contaras tu caso de éxito o las claves que te han llevado al éxito.

—¿Qué éxito?

—Bueno, todos los seguidores que tienes y lo bien que te va vendiendo todas esas camisetas, ¿no?

—¡Ah! A eso te refieres. Es que eso precisamente no es el éxito para mí.

No me gusta que me pregunten por «mi éxito» por varios motivos:

1. **Porque en España «éxito» es igual a «dinero»** o ahora podríamos añadir «seguidores». Y esto es muy peligroso porque demuestra lo poco listos que somos.

Creemos que emprender es *super cool* y creemos que tener una empresa es igual a enriquecerse. Damos por hecho que, si tienes empleados, que imaginemos, tienen un sueldo decente, tú al ser la jefa o la empresaria cobras por lo menos diez veces más. Aquí el primer error. No tenemos ni idea de lo que significa montar una empresa, de la presión que sufres, de la responsabilidad y mucho menos tenemos idea del IVA, el impuesto de sociedades, los seguros sociales y de que si alguien tiene que arriesgar o perder teniendo una empresa eres tú. La gente dice: «Es el precio que hay que pagar». ¿Ah sí? ¿Por tener una empresa nos merecemos esta fama? ¿Por generar empleo y riqueza no nos mereceríamos más apoyo? No todos, claro está, pero sí los que estamos haciéndolo lo mejor posible. Merecemos respeto y apoyo. Y no hay nada. Entonces por tener éxito, una empresa y trabajadores a cargo no estás enriqueciéndote de por sí.

Y luego los seguidores. Pues depende. Hay personas que comercializan con sus seguidores cada día y se venden al mejor postor. Mujeres y hombres anuncios que te venden hoy la crema antiarrugas X y mañana la misma de la competencia. Y en ambos *post* te dicen «es mi crema favorita». Mienten, engañan a su comunidad y hacen publicidad de todo, hasta de hamburguesas cuando luego se descubre que son veganos. Además, lo de los seguidores, desde que existen las empresas que te ofrecen seguidores falsos, pues poco de fiar es el tema. Dudad cuando de repente veis una foto con muchos *likes* y tres comentarios. Porque ahí algo extraño pasa. Por tanto, éxito tampoco puede ser igual a «muchos seguidores».

Hace tiempo que no me justifico, pero tampoco me callo. Si alguien en redes sociales me dice abiertamente «esto es un negocio». Le contesto directamente: el club tiene una misión social, presido una asociación por la conciliación, en la que hemos trabajado con muchísimo esfuerzo y cero recursos durante años. Ahora, poco a

poco, vamos consiguiendo con los talleres, las charlas que damos en empresas y la red de marcas comprometidas poder tener recursos para seguir trabajando por el cambio. Porque gracias a estos recursos hemos ayudado, entre muchas cosas, a más de 8000 mujeres que han tenido dudas sobre sus derechos de conciliación a través de «el teléfono amarillo de la conciliación».

Además, me siento superorgullosa de liderar una marca como Soy Malamadre. Porque no vendemos camisetas, representamos con nuestros mensajes a una generación de mujeres que se siente así. Y esto es maravilloso. Gracias a cada camiseta que vendemos podemos dar contenido de calidad cada día a través del *podcast*, del blog y es un trabajo que hacemos con mucha pasión y compromiso un equipo de catorce personas que como tú tienen familia, responsabilidades, gastos y vida.

Si por esto debo hacerme pequeña, sentirme mal o menospreciada, estás equivocada. He conseguido sacar adelante un proyecto en el que creo, no solo yo, sino muchas personas.

De verdad, el éxito es esto, es vivir de lo que crees. Y esto se merece sacar pecho, sentirte orgullosa, que bastante difícil es el camino como para que comentarios de personas que no nos conocen nos hagan daño.

2. **Porque el éxito parece que cae del cielo y no puedes decir lo que sientes.** Hay otro tema relacionado con el éxito que no me gusta nada. Cuando la gente da por hecho que tienes éxito o te da la enhorabuena por algo que has conseguido, ¿qué esperan? Lo normal sería: «Gracias, estoy muy emocionada y me siento superorgullosa». No, mejor, justificarnos y casi pedir perdón: «Sí, es maravilloso, pero ha sido muy duro el camino, demasiado sacrificio, noches sin dormir y muchísimo esfuerzo». Tenemos siempre que justificar que lo que hemos conseguido

conlleva mucho detrás. Porque si no parecerá que lo hemos conseguido fácil, por suerte… Y todos y todas caemos en esta justificación. Es como cuando eres madre y te vas de viaje sin tus hijas. No puedes decir que lo has pasado genial sin la coletilla: «Seguro que has echado mucho de menos a tus niñas». Pues esto igual, si no te justificas y pones por delante el sufrimiento parece que tu éxito no ha sido tan merecido.

3. **Y, por último, la envidia. ¡Ay!, la envidia.** Esta envidia hace que muchas personas, sin vida imagino, critiquen todo, busquen lo negativo para menospreciar tu éxito. Tengo la suerte, y esto parece que debe ser una suerte, de no tener muchos *haters*. Creo que si tuviera muchos más no sería capaz de estar aún hoy aquí. Porque lo que algunas personas aguantan me parece horrible. Pero sobre esto tengo dos reflexiones. Por un lado, creo que, si eres coherente, no haces daño a las personas que te rodean, valoras a las que te han ayudado a llegar donde estás, la gente lo percibe. Además, si no comercializas con tu vida personal, mantienes tu privacidad y no pasas ciertas líneas rojas, te evitas disgustos y te ganas un respeto fundamental para no volverte loca. Esto es una elección personal que cada una decidimos, pero mi pareja y yo hemos elegido protegernos. Y a la vez esto me parece injusto porque estás todo el día midiendo tus actos. No vaya a ser que seas juzgada, porque como existe la convicción de que por ser un personaje público ya tienen derecho a opinar todo lo que quieran y más. Aun así yo prefiero mantener esa distancia y seguir siendo yo misma.

Me gustaría que hiciéramos más trabajo social para que la gente entendiera lo que significa tener una empresa, lo que hay detrás de una cuenta con muchos seguidores y se diera más valor al éxito de los demás. Se iguala a veces el éxito conseguido por algo rápido y fácil con el «éxito» conseguido por personas que trabajan en una misión cada

día de sus vidas. Porque hay algo que es totalmente verdad, no todo el mundo está preparado para trabajar tan duro por conseguir algo y es lícito porque cada persona elige su camino, pero no pongamos la pierna a aquellas personas que creen que pueden cambiar las cosas y mejorar la sociedad.

Así que a mí no me preguntéis por éxito porque no lo entiendo así. Para mí el éxito es sentir que estoy aportando algo que mejora y ayuda a las personas, es sentir que de mi camino aprenden otras y que consigo acercarme a mis objetivos. Para mí el éxito es encontrar el equilibrio entre lo que quiero conseguir y mi vida personal. Es intentar conciliar cada día sin perderme. Es mirar atrás y sentirme orgullosa. No recuerdo los premios que me han dado, no recuerdo quién me ha entrevistado. Recuerdo los reconocimientos, las palabras de apoyo y los abrazos de mujeres que confían en mí.

Así que yo estoy todavía en el camino al éxito, a mi éxito personal.

Los últimos años antes de la pandemia estaba alejándome del equilibrio. Seguramente porque entonces tampoco era consciente de lo importante que era para mí. El proyecto cada vez era más grande y las obligaciones para mí ingestionables. A todo el curro diario, llevar un equipo o hacer crecer una marca, se unían los compromisos institucionales y los personales, los eventos a los que no puedes faltar, las personas que tienes que cuidar… Y las responsabilidades eran tantas que cada vez me costaba más mantener mi zona de confort, mi autocuidado y mi tiempo para mí. No podía decir que no y me vi en una rueda de hámster infernal sin posibilidad si quiera de pensar por qué estaba haciendo todo aquello. La tercera maternidad llegaba como una oportunidad de frenar. Aunque ahora dudo que hubiera sido capaz de vivir ajena y retirada el tiempo suficiente o si ese tiempo hubiera sido suficiente para darme cuenta de que otra manera de hacer era posible.

La pandemia llegó y me dijo sin miramientos: «Por este camino, te alejas de ti. Y eso significa que te alejas del equilibrio y de lo que para ti es ser feliz».

Hay dos preguntas que no me gustan nada. Cuando te encuentras con alguien y te pregunta:

—¿Estás bien? ¿Eres feliz?

Estas preguntas aparentemente inofensivas, cuando eres un personaje «más o menos conocido» o tienes una vida «medio pública en redes sociales», donde se puede ver la vida intensa que llevas, llegan con ese tono retórico dañino que da por hecho que no estás bien o que «así» no eres feliz. La gente desde fuera se hace una imagen de tu vida que me preocupa. Mira Instagram y piensa que sabe más de ti que tú misma. Por eso no me gusta contestar a esa pregunta, porque la respuesta nunca es real. Entonces caigo en la trampa y digo: «Muy bien, muy bien, claro», porque el cuestionamiento que yo me hago cada día a «cómo estoy» o «qué me hace feliz» es tan profundo que esa respuesta se alargaría. No son preguntas que se puedan responder con un «sí» o un «no». Últimamente a la gente que me importa y que creo que está en mi misma dimensión le contesto: «Estoy en el camino».

A veces es una fuerza mucho más profunda, esa inquietud que te dice: «No, no estás bien», «no eres feliz así», pero se trata de analizar con detenimiento e identificar para cambiar. Cuando la vida no te deja tiempo a la reflexión, a la quietud, a poder repensar tus pasos, cuando eso ocurre para mí significa que no tienes equilibrio, que no tienes tiempo para balancear el tiempo productivo del tiempo de descanso y entonces en ese «hacer, hacer» yo me pierdo y el equilibrio se esfuma.

La pandemia me dio la oportunidad de hacer un directo con la psicóloga **María Fornet.** Estábamos en los meses de confinamiento estricto y decidí hacer directos con personas que nos podían ayudar a sentirnos mejor, a cuidarnos. Aquel día María nos hizo un ejercicio de visualización bastante conocido, pero que yo hacía tiempo que no ponía en práctica. Lo había hecho años atrás, pero

en la faceta laboral.

Un día en una sesión Paz me dijo: «Hoy vamos a trabajar qué quieres ser y dónde quieres estar en cinco años». Yo lo tenía claro: «Quiero ser referente en el mundo de la mujer». Y aquel día hicimos una línea de tiempo marcando aquellos hitos que me acercaban a mi sueño (llámalo objetivo, si lo prefieres). Analizamos qué de lo que estaba haciendo me alejaba de ese propósito y qué cosas me faltaban por hacer. Visualizar esto siempre me ha ayudado a no perder el foco, a pensar si esto o lo otro me aporta y si cada proyecto se está construyendo en torno a los valores que para mí son fundamentales.

Pero aquel día de abril de 2020, María me preguntaba: «¿Dónde estás en cinco años?». Había que visualizar dónde estaba porque el ejercicio consistía en que mi yo del futuro le escribía una carta a mi yo del presente para visualizar qué quería conseguir. Para hacerlo fácil empezamos por el lugar físico. Le he pedido a María que nos contara cómo hacerlo porque para mí fue un regalo y ojalá os ayude a vosotras también.

Un ejercicio muy efectivo para tomar perspectiva en tu vida consiste en escribirte una carta a ti misma desde un futuro hipotético. La idea es que pongas tu mente en un momento muy diferente al del aquí y ahora, de modo que puedas liberarte de las limitaciones del presente, descubrir qué es lo que realmente quieres y recordar que lo que estás viviendo ahora, por difícil que eso sea, no va a durar, o al menos no con esta intensidad, para siempre.

Para que el ejercicio surta verdadero efecto es necesario visualizarlo como merece: visualiza dónde estás, qué hay alrededor de ti, con quién estás, qué cosas estás haciendo, en qué trabajas, dónde vives. Es interesante que durante esta actividad pongas especial atención a tus sueños, que aproveches para abrir la mente a un futuro positivo, un futuro que se acerque a lo que a ti te gustaría tener dentro de un puñado de años.

La instrucción fundamental es que, con la mente en el

futuro, escribas a la mujer que eres hoy, la que está viviendo esta crisis.

Pongamos un sencillo ejemplo:

«Querida María:

Hoy es 23 de abril de 2027 y te escribo desde mi piso de la playa.

Estoy con Gonzalo y con los niños en casa mientras te escribo para decirte que todo va a salir bien. Aún me acuerdo de la época que tú vives ahora, fue muy angustiosa, pero aquello acabó y ahora quiero contarte todo lo que tengo alrededor…

En el momento en que redacto estas primeras líneas veo en el horizonte la línea del mar y el jardín delantero, ese que cruzo cada mediodía al llegar del trabajo a casa…»

Es una manera preciosa de conseguir cosas como:

1. *Dedicarnos un rato a nosotras mismas.*
2. *Poner por escrito nuestros sueños, nuestras aspiraciones, nuestras metas, aquello que le pedimos a la vida.*
3. *Darnos cuenta de que después de esto, habrá más. La pandemia, o sea cual sea la crisis que ahora estás viviendo, es solo un punto de nuestra larga vida.*
4. *Separarnos de la carga emocional tan grande que tiene el presente y ganar claridad.*
5. *Mirar con optimismo al futuro.*
6. *Darnos cuenta de que tenemos que seguir trabajando duro para conseguir eso que anhelamos, porque nadie nos lo va a regalar, ni tampoco va a ocurrir por arte de magia.*
7. *De recuperarnos a nosotras mismas, de que nuestros sueños y nuestras aspiraciones vuelvan al centro de la conversación.*

«Estoy en Málaga», contesté al instante.

Sentí que estaba en Málaga, pero no lo dije por decir, lo sentí con una fuerza increíble, lo visualicé como si viajara en el tiempo para confirmarlo. Y después del directo esta idea se me quedó clavada en el pecho, de manera tan

fuerte que hablé con Jordi. Antes de la pandemia ya teníamos claro que queríamos buscar casa. Vivíamos en dos dormitorios y llegaba Lucía. Ya no sabía cómo colocar la ropa de las niñas para encontrar algo en aquel armario donde se apilaba todo casi sin poder cerrar la puerta. En la casa había toda clase de trucos para aprovechar el espacio y a la vez no sentir agobio de tener tantas cosas. No era fácil encontrar un piso con una habitación más. Era prohibitivo y a la vez era vivir en unos pocos más de metros por muchísimo más. Cuando llegó la pandemia, el agobio por encontrar una casa más grande se hizo más necesario, como le sucedió al resto del mundo. Necesitábamos espacio, sobre todo ahora que teletrabajábamos. Pero nunca habíamos pensado mudarnos a Málaga.

Nuestra vida estaba en Madrid, éramos felices. Porque siempre lo hemos sido en nuestra vida, aunque nos faltaran cosas, éramos capaces de encontrar todo lo bueno que teníamos. Pero yo llevaba tiempo con una sensación de que la vida me arrasaba. Aquel día le dije: «Y por qué no Málaga». Y por primera vez los dos pusimos en palabras algo que nunca nos habíamos planteado. Claro que Málaga estaba en nuestros pensamientos: «Tenemos que intentar ir más», decíamos o «cuando seamos viejecitos, viviremos aquí», nos decíamos cuando estábamos allí y nos atrapaba la calma que yo solo encontraba en mi tierra. Pero estábamos bien y la vida que llevábamos era muy difícil de parar.

Cuando lo visualizamos, lo vimos, de repente se presentó como una posibilidad. La tercera maternidad nos traía un cambio.

El otro día me hicieron una entrevista maravillosa para el diario de mi tierra, ese en el que hice mis primeras prácticas mientras estudiaba publicidad, *Diario Sur*. Un reportaje en el que hablan de personas que han elegido Málaga para vivir por la pandemia. Me preguntaba el periodista qué me había aportado el cambio. Y verbalizando todo esto que estoy contando, le dije algo que me hizo ver la grandeza de esta oportunidad:

«Ahora aquí es mucho más fácil elegir.»

Y me pareció maravilloso. Por fin me daba cuenta de algo que no hubiera sido posible estando en Madrid. Madrid es una pasada. La considero también mi ciudad. Después de dieciocho años, sin Madrid no sería quien soy y no hubiera llegado hasta aquí. Pero Madrid ahoga, en Madrid todo ocurre y todo pasa. Cuando tu círculo de «personas conocidas» crece, cuando tienes una comunidad como esta, cada día hay eventos, compromisos, a los que ir o a los que decir que NO. Y cómo cuesta el no… Por mucho que lo tengas trabajado. Estar en Málaga me ha dado la oportunidad de elegir lo verdaderamente importante para mí. Siempre estoy en Madrid cuando el proyecto me necesita o cuando una amiga me requiere. No me cuesta nada cogerme un tren para algo que me importa, es más me encanta. Pero estar a seiscientos kilómetros me permite elegir mejor. Y hasta que no le contesté al periodista no había sido consciente de verdad. ¿Por qué? Pues porque hemos pasado dos años muy extraños, en los que la mayoría de las cosas han sido telemáticas, en los que hemos hecho vida de estar, trabajar y ser en casa. Y desde septiembre de 2020 que la cosa fue volviendo a la normalidad, antes de la llegada de ómicron, yo me vi dentro de una locura. De estar en Málaga, pero pensar en Madrid. De sentir que tenía que decir a tanto que no que llegaba a preocuparme porque se olvidaran de mí. No ha sido fácil esta adaptación, pero una vez que me he liberado de ese miedo y me he dado cuenta de que lo realmente importante siempre estará, está siendo maravilloso. Porque siento mucho más control de mi vida. Porque sé que así sí puedo conciliar.

A veces pienso que un día me levantaré y diré adiós a todo esto. Las redes sociales se han convertido en un lugar inhóspito muchas veces. Y mira que las disfruto, pero son una cárcel, son como un monstruo al que hay que alimentar constantemente. Y sí, voy a generalizar. La gente no lee, se queda solo con el titular, con la primera frase, con la foto, y aunque tú expliques lo que sientes, muchas personas se

quedan ahí. Y en ese «ahí» construyen lo que tú eres sin tu permiso y se creen con la potestad de decir sobre ti y de creer que saben más de ti que tú misma.

Compartí el principio de la entrevista del *Diario Sur*:

«Estaba en pleno directo en Instagram (abril 2020) cuando la psicóloga @maria.fornet le pidió que realizara un pequeño ejercicio: que su yo del futuro dentro de cinco años le escribiera una carta a su yo del presente. "Me veo viviendo en Málaga". Era la primera vez que decía en voz alta un pensamiento que le rondaba la cabeza desde hacía mucho, casi desde los dieciocho años que llevaba viviendo en Madrid. Aquello hizo saltar una chispa. Habló con su pareja de aquel proyecto que habían ido postergando con la mirada puesta casi en la jubilación y en un par de meses, en medio de una crisis sanitaria nunca vista, Laura Baena regresó con su familia a su ciudad de origen. "Estoy orgullosa de haber vuelto y de que esta pandemia, tan terrible en tantos aspectos, haya sido una oportunidad personal. Málaga ha sido clave para hacer las cosas de otra manera. A nivel personal, el cambio ha sido increíble", comparte Baena, fundadora del Club de Malasmadres, baluarte en la lucha por la conciliación laboral y familiar con más de un millón de seguidores en las redes sociales. Baena y su familia forman parte de los 17247 residentes que la provincia ha ganado en año y medio, tal como detalla un informe recién publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE).»

Acompañé el texto que daba inicio al reportaje con una foto de espaldas del mismo día mirando al mar con Luchi en brazos. Entre los comentarios de «enhorabuena por tu valentía», un mensaje directo en el que se me decía:

«Lo explicas como si fuera tan fácil como sopesar pros y contras y listo. No es tan sencillo como decir: "Yo quiero volver a mi tierra" …». Continuaba explicando su situación como sanitaria trabajando lejos de su tierra y seguía con: «Así que enhorabuena, pero no se puede vender como que

solo se trata de decidir la mejor calidad de vida y ya. La verdad es que he crecido como madre con tu blog, pero en lo de retornar, a veces me has hecho hasta sentir mal. O cuando te quejas de teletrabajar con niñas… nosotros no nos quejamos ni la mitad, sobrevivimos…», y no sigo porque he buscado el mensaje y al releerlo me he cabreado aún más. Con este mensaje os quiero contar varias cosas.

Por un lado, que no podemos montarnos la película de que conocemos a una persona porque muestre parte de su vida o trabajo en Instagram. Que no podemos juzgarla y mucho menos escribirle una parrafada sin pensar antes, sin reflexionar, sin usar «la empatía», ese valor del que todo el mundo habla y pocas personas practican. Porque no es justo, para nada.

Por otro lado, tengo clarísimo que si cuentas una desgracia ahí sí que generas empatía a mogollón en los demás. Ante la desgracia, muchas personas se suman, porque ser «una desgraciaita» no genera envidia, ni sana ni mala, sino que genera compasión. Y a muchas personas lo de sentirse bien a partir de la desgracia ajena le cura el alma, le permite no tener que tomar decisiones y pensar «pues no estoy tan mal oye, podría ser peor». Pues no. Es que podría ser mejor, pero para que tu vida sea mejor tienes que caminar, tienes que caerte, equivocarte y arriesgarte.

Cuando otros se arriesgan y toman decisiones «valientes» es que tienen mucha suerte y tú «mala suerte». Como dice el gran **Álex Rovira** en su libro *La buena suerte*, la suerte solo es aquella que se encuentra trabajando, actuando y moviéndote. La suerte no está al otro lado de la esquina, esperando a que pases «de casualidad».

¿Acaso pensáis que fue fácil encontrarme en abril de 2020 en aquel directo con María Fornet y visualizarme en Málaga? Cuando finalicé aquel directo, una angustia se apoderó de mí, pero sentí que tenía que hacerlo y que íbamos a ser capaces de asumir los riesgos que ello suponía. Cerrar un local de doscientos metros cuadrados, lleno de

sueños, que ni siquiera habíamos rentabilizado. Pedir a todo el equipo que teletrabajara, sin experiencia en ello, pero confiando que lo haríamos bien. Hacer una mudanza, no solo de casa, sino de vida, con lo que supone con dos niñas de 8 y 6 años y un bebé de teta de apenas 4 meses. Pero sabía que tenía que hacerlo.

Y lo hicimos. Sin saber lo que vendría después. Y aún sin saberlo hoy en día. Porque si mañana tenemos que volver a cambiar, decidir o reencontrar el camino lo haremos. Porque confiamos en nosotros. Y para esto no hay que tener mucho dinero ahorrado ni una seguridad, simplemente hay que creer, analizar, pensar los pros y los contras y hacer un plan. El plan se lo dejo a mi pareja, que es el rey de los Excel, y yo me dedico a pensar cómo lo conseguiremos. Somos equipo y esa es nuestra seguridad. Que si lo peor que puede pasar es que no funcione, inventaremos un nuevo camino.

Y si elegir vivir, disfrutar de cada paso, construir nuevas vidas que nos acerquen a la calma y serenidad que nos da estar en nuestra tierra se ve fácil, pues que así sea. Porque que lo hagamos fácil no quiere decir que no hayamos tenido que superar miedos, convivir con la incertidumbre, abrazarnos y llorar, permitirnos caer y volvernos a levantar. Porque lo que se ve en una imagen o se lee en un texto no es la vida entera. Pero yo nunca, nunca, juzgaré a alguien por lo que veo o siento porque sé que eso no es ni la milésima parte de lo que es.

Lo que era un sueño lejano, lo que me suponía llorar cada vez que volvía y solo me permitía ver cuando llegara la jubilación HOY ES MI VIDA, mi realidad. Y a veces el día a día me supera y a veces no soy ni capaz de ver el mar allá a lo lejos, aunque lo tenga delante, y a veces se me olvida que ahora solo me separan de mi madre treinta kilómetros, porque muchos días la vida me supera, me arrolla y me dejo llevar. Pero ahora paro, agradezco y sobre todo me agradezco a mí. Porque me permití hacer realidad lo que soñaba muy adentro, me permití que lo imposible fuera posible y me permití saltar. Y qué bien que salté sin saber

lo que vendría. Porque aquí LA CALMA por fin está. Y durante mucho tiempo pensé que lo normal era vivir en contra, sentir el dolor de lo que podría ser y sufrir por no intentarlo.

Si vivir tu vida, apostar, decidir, ser valiente, construir tu camino y disfrutarlo genera mal a otros el problema no lo tienes tú, lo tienen quienes miran sin sentir, sin ponerse en tu piel, sin alegrarse por ti. El problema está en su mirada y no en lo que tú muestras.

Aquel día, como otras tantas veces, ese mensaje me hizo daño. Volví a mi texto a revisarlo y caí en la trampa. Me justifiqué, escribiendo que el camino no había sido fácil. Porque en este mundo toca pedir perdón si te va bien. Porque en este mundo aprendes a gustar a los demás, aunque te traiciones a ti misma. ¡Dichoso mundo de las redes sociales!

Por eso, a veces pienso que un día lo dejaré. Que espero vivir años sin que me importe la vida de la pantalla. Sé que esa decisión también la tomaré. Algún día.

Y antes de que llegue eso, este textito del libro *Por si las voces vuelven* de Ángel Martín…:

> *Hay algo que siempre me ha llamado mucho la atención y es la capacidad que tienen algunos para hacerte creer la clase de persona que desde su punto de vista tú ya eres y, de repente, son ellos quienes tratan de decirte si estás triunfando, fracasando, acertando o equivocándote con tus decisiones. Incluso si tomas una decisión que para ellos es absolutamente loca, se atreven a asegurar que ya nunca conseguirás estar como estuviste en tal o cual momento.*
>
> *¿Pero sabes una cosa*?
>
> *En realidad, no tienen la más mínima idea de en qué momento estás porque ni siquiera tú lo sabes.*

A lo que yo añadiría que normalmente estos juicios gratuitos que te dan otros sin haberlos pedido suelen ser reflejo de los miedos o envidias de esas otras personas, que viven más en ti que en ellos mismos.

La maternidad fue mi mejor idea. Como creativa publicitaria vives un poco obsesionada los primeros años de

carrera con encontrar esa idea, crear ese *spot*, esa campaña que te dé un premio, que te coloque en un lugar importante en la profesión, que te dé el reconocimiento de «buena creativa» y yo andaba ya algo desencantada de ese mundo de *show of* cuando llegó la maternidad, que resultó convertirse en mi gran idea, que me ha llevado a recoger más premios de los que nunca imaginé, crear mi propia marca, viajar para compartir mis ideas y ser escuchada. Tener voz en un mundo competitivo y lo más importante: representar a tantas mujeres.

Entonces, cuando me preguntan qué me ha dado la maternidad... ¡Imaginad cuánto! Espero que esto no le pese mucho a mi primera hija, que fue la culpable de todo, como me decía el otro día una Malamadre. Yo intento no transmitirle esa responsabilidad. Porque realmente pienso que yo soy una más, una Malamadre cualquiera que una noche de madrugada sintió la necesidad de compartir con el mundo lo que sentía, que nos habían engañado, que la maternidad no era lo que habíamos esperado y que ser madre y profesional hoy en día era muy loco.

Con el tiempo, cuando pasas esos primeros años en los que no te ubicas, la maternidad te da serenidad. Al menos a mí. Es increíble el poder que tiene de ponerte en tu sitio, de reordenar prioridades y de mostrarte lo que de verdad importa. Puedes tener un día muy muy duro, estar totalmente jodida, pero uno de tus hijos te da un abrazo y te dice un «te quiero» y eso se convierte en la criptonita de una Malamadre, como reza uno de nuestros *tips*.

Cuando viajo a Madrid, vivo momentos de mucha exposición, tengo la responsabilidad de formar parte de algo importante o me veo en el Congreso presentando nuestro plan, me cuesta a veces bajar a tierra, devolverme a la vida real y alejarme de esa sensación de estar en otra dimensión. Cuando eso pasa, la manera más fácil de volver es estar con mis niñas. Llego a Málaga, me las encuentro, me achuchan y a los cinco minutos Luchi se pone a llorar, las hermanas discuten, hay que terminar los deberes, bañarse… Y esta realidad de cualquier madre es la mejor

medicina para recalcular pasos, volver al centro, poner foco y seguir adelante. La maternidad me ayuda muchísimo a encontrar ese equilibrio, a fijarme metas posibles y a no ir por encima de mis posibilidades.

Soy de esas personas a las que les cuesta poner límites. Si por mi fuera estaría haciendo mil cosas más, pero ellas, mis hijas, son mi guía, son las que equilibran, me dosifican y van marcando el ritmo porque hay algo fundamental en mi día a día: **conciliar.**

El primer día fue el último día. Paradojas de la vida. Aunque el último día fue realmente tantas veces antes. Ese primer día de vuelta, ya siendo madre, y todo lo que sentí fue clave para lo que vendría después. El primer día se convirtió en el último día de tantas cosas y por tantos motivos. Pero no sé hasta qué punto fui consciente. Ahora que cierro los ojos y veo la escena desde fuera me dan ganas de abrazarme a mí misma, de preguntarme: «¿Cómo estás tú?», de mirarme a los ojos y ver a través de ellos y decirle: «Pese a lo que queda por vivir, todo se irá colocando. Confía».

El primer día cuando llegué a la agencia de vuelta del permiso de maternidad realmente fue mi último día allí. Echo la vista atrás y me cuesta recordar la hora a la que llegué, qué hice aquellas ocho horas eternas, si comí o no, quién había aquella mañana en la oficina y cómo se sucedieron las cosas, pero recuerdo perfectamente la sensación de saber que ya no era mi lugar, que me sentía fuera de allí. Porque yo no debía estar allí. ¿Qué hacía allí con un bebé de poco más de cuatro meses en mi casa, a una hora de distancia? Eso me angustiaba, saber que físicamente estábamos tan lejos.

A una hora de ella, después de ese tiempo piel con piel, no me sentía tan madre, me sentía más yo y a la vez menos yo. Porque qué curioso que cuando el bebé llega a tu vida te cuesta recordar tu vida sin él. Lo anhelas en muchos momentos, pero la dimensión de muchas cosas cambia tanto que no eres capaz de recordarlas de verdad. La

soledad, el tiempo, el silencio… Cuánto se echa de menos. Pero a la vez, cuando estamos lejos, hay una fuerza sobrenatural que nos conecta a él, sintiendo que ya no eres solo tú.

Además, el tiempo avanzaba distinto. De repente sentí que cada minuto lo estábamos perdiendo. ¿Por qué estábamos tanto tiempo discutiendo si el color era el correcto? ¿Por qué tanto tiempo eligiendo el papel perfecto o pensando cuál era el concepto? ¿De verdad era necesario tanto tanto tiempo? A partir de aquel día esto sería algo que me acompañaría. Y que creo que es algo que sentimos todas las madres profesionales. No estamos para perder el tiempo en una reunión que se alarga sin sacar conclusiones efectivas o en una comida de dos horas para dar conversación sabiendo que después tenemos mil tareas por terminar. La vida se disponía de otra manera. Porque el tiempo que pasaba allí era para trabajar y ser productiva. No quería alargar las horas porque sí, ya no estaba dispuesta porque después de las horas en la agencia llegaban las horas con ella, las horas de madre y ahí siempre me faltaban minutos. Me impacientaba ver cómo la jornada se alargaba, como si la vida fuera no le importase a nadie.

Los usos del tiempo acogen una nueva dimensión cuando llega la maternidad. Y, sin embargo, si eres madre profesional, la mayor parte del tiempo sigue siendo para trabajar. Cuando hablamos de la necesidad de crear redes formales del cuidado que nos permitan contar con apoyo en la crianza y cuidado de nuestros hijos e hijas, parece que de lo que estamos hablando es solo de tiempo. Y es una trampa. Porque no se trata de tener esos servicios formales del cuidado para que así podamos trabajar más y más, se trata de permitir ejercer el derecho al trabajo, pero cuidado con que al final nos alejemos cada vez más de nuestras vidas personales y familiares, dándole solo importancia a nuestro papel productivo en la sociedad.

Cuando tienes un hijo o una hija, el rol de madre ocupa mucho espacio y tiempo. Ese rol se tiene que hacer paso entre todos los demás. Todos los demás roles se adaptan, normalmente ocultándose y desapareciendo de tu vida menos uno, que se mantiene inalterable o lucha por ser inamovible: el rol de mujer trabajadora. Porque ser madre no perturba eso, ser madre no cambia las horas que tienes que trabajar, a menos que sacrifiques tu sueldo o tu puesto o tus responsabilidades. Mientras los roles de trabajadora incansable y estresada se hacen fuertes, los roles de hija, hermana, amiga, deportista, pintora… se hacen pequeños. Al principio presentan una pequeña resistencia, pero, en muy poco tiempo, caen sobre su propio peso hasta que desaparecen sin previo aviso y no se sabe hasta cuándo.

Cuando salí de la agencia, todo fue muy rápido, demasiado rápido. Yo soñaba con un año sabático. Todos los publicistas soñamos con irnos a una isla a vender collares de concha, mientras descansamos la mente durante un tiempo. Era mi momento para leer libros de diseño, pasear por las mañanas mientras Julia estaba en el colegio y visitar exposiciones. ¡Nos parecía un plan sin fisuras! Por fin me permitía parar y disfrutar. Durante todos los años de carrera había compaginado mi trabajo por cuenta ajena con proyectos *freelance* los fines de semana. Estaba tan acostumbrada a estar ocupada y no tener tiempo libre de verdad que me parecía increíble que por fin pudiera hacerlo.

Pero después de salir de allí todo fue muy rápido. Esa cuenta de Twitter a la que solo le hacía caso de noche comenzó a crecer y convertirse en un blog con colaboradores, una primera *party* en Madrid, un libro, proyectos, eventos, una House, hacer equipo y… de repente un día me vi llorando delante de Paz, sin saber por qué.

Paz llevaba semanas persiguiéndome para que formara parte de TEDx Kids Cibeles. Aquella mañana le dije: «Voy y me contáis». Y en vez de contarme ella, me vi yo contándole mi vida y diciéndole que «esto se me va de las

manos y no sé muy bien a dónde me lleva».

En cualquier escuela de negocios te dicen que antes de lanzarte a emprender tienes que trabajar un buen plan de tu proyecto, donde analices la viabilidad, definas bien tu valor único y plantees las fases que irás desarrollando en los primeros cinco años. Yo no tenía nada. Esto había nacido de un tuit y había explotado casi sin darme cuenta. No tenía tiempo porque había pasado de la mujer orquesta a tener que pagar nóminas y no sabía cuál era mi propósito real ni hacia dónde me llevaba todo aquello. Pero lo que sí sabía es que lo disfrutaba muchísimo, que sentía que era mi misión y que era increíble todo lo que estaba viviendo. Pero gestionar emocionalmente el pasar de ser creativa en una agencia a contestar entrevistas todas las semanas y tener una comunidad en redes sociales sin esperarlo no es nada fácil.

Aquel día le dije: «Me gustaría venir y contarte».

Paz es psicóloga y *coach* especializada en emprendimiento. Sin ella dudo que yo estuviera aquí escribiéndote esto. Bueno, puede que sí estuviera escribiendo, pero no la misma historia.

Aquel día yo no sabía a lo que iba, pero sí sabía que sería mi primera sesión con una psicóloga (bueno la segunda, pero la primera fue para olvidar, quizás os la cuente después o quizás no…). Yo prefería llamarla *coach* de emprendimiento, porque me atrevía a pedir ayuda con mi proyecto. Alguien que me ayudase a poner orden, foco… Tener una voz desde fuera que viese todo lo que estaba pasando y me acompañase. ¡Lo necesitaba, pero no había sabido decirlo, pedirlo o simplemente no había ni tenido tiempo! Además, en lo que necesitaba ayuda de verdad era en mí. Porque yo no estaba bien y por eso había acabado llorando cuando me preguntó por primera vez «¿qué tal estás?». Cuando ese «¿qué tal estás?» o «¿estás bien?» te lo pregunta una psicóloga que te resulta de confianza es cuando de repente te abres y conectas y te dejas llevar, al menos es lo que a mí me pasó. Pero claro, reconocer que yo, que aún arrastraba el síndrome de la *superwoman*

(porque lo voy a arrastrar toda la vida), yo, que podía con todo y que a ojos de los demás era la persona con más energía del mundo, necesitaba ayuda, que sola no podía, que estaba mal, y lo peor, no sabía qué me pasaba, era muy difícil de asumir.

Había llegado con tiempo. El despacho de Paz estaba en el centro, cerca de Velázquez. Era un día con sol. Así que ya que bajaba del barrio sacado de *El show de Truman* al centro pensé en aprovechar para ir un rato de compras. Hacía tanto que no me dedicaba un rato para mí que me pareció una gran idea. Hasta que me di cuenta de que ya no sabía hacerlo.

Estaba en Zara buscando unos botines. Tres minutos. En la planta de abajo iba mirando por los percheros para ver los modelos que había. Dos minutos. Me agaché a ver la talla de unos que me gustaron. Un minuto. Los cogí. No había del 39. Y mientras me dirigía a buscar a una dependienta para pedirle mi número. Treinta segundos. Me paré, solté los botines donde pillé. Veinte segundos. Salí a la calle. Dos segundos. Respiré.

Es agobiante ir de compras; luego mejor, pensé. Y subí por Hermosilla hasta la consulta de Paz.

No era capaz de dedicar quince minutos a buscar unos botines, pedir una talla, probármelos y esperar la cola para comprarlos. Me parecía una pérdida de tiempo increíble. Sentí agobio y frustración. Pero no pensé demasiado en ello hasta que salí de la consulta de Paz, llorando a mares, y me di cuenta de que no estaba bien.

Me sudaban las manos y a la vez las tenía heladas. La sala era bonita, sencilla, no muy decorada pero tampoco demasiado fría. Mesa blanca, pero estantería de madera al lado y sillón de piel al fondo. Era un despacho dentro de un piso antiguo reformado precioso del centro de Madrid. Techos altos y unos ventanales maravillosos por donde entraba mucha luz aquella tarde.

Los nervios de estar allí y no saber exactamente por qué se fueron pasando con la sonrisa cercana de Paz. No recuerdo de qué hablamos los primeros minutos, pero

después de un rato de hablar de cómo me sentía, de cómo era mi vida y de qué me preocupaba, me dio un folio en blanco y un boli: «Vas a dibujar la rueda de tu vida».

Hice el círculo. Tenía que dividir esa rueda en las cosas que hacía en una semana para ver a qué dedicaba el tiempo. No era capaz. Mirando fijamente aquella rueda vacía, me paralicé. No podía continuar. No podía dibujar nada. Porque no había nada que dibujar. Mi tiempo lo ocupaba al completo el club, las Malasmadres, mi proyecto, mi propósito, mi sueño, mi trabajo… la vida profesional y nada más llenando toda la rueda. ¿Y las niñas? Las niñas por supuesto eran lo más importante, pero no era capaz de ponerlas en la rueda porque cuando estaba con ellas no estaba presente. Mi cuerpo sí, las vestía, las bañaba, les preguntaba y jugaba con ellas, pero mi mente no estaba con ellas. Aquel día me di cuenta de que realmente mi vida estaba vacía. Estaba llena por un proyecto que me apasionaba, pero estaba vacía porque no estaba bien, sentía que vivía fuera de mí porque había perdido la conexión conmigo, con mi familia, con mi tiempo. Y no fui capaz de dibujar esa rueda.

¿Dónde estaba lo demás? Una vida tiene que estar llena de más cosas, dónde estaba el deporte, dónde estaban mis aficiones, dónde estaba la pareja. No estaba realmente. Porque claro que hacía cosas con él, pero yo no estaba realmente.

Esa sensación de sentir que yo no estaba presente en nada me derrumbó a un nivel que no os podéis imaginar. Y sobre todo por algo muy importante, porque yo estaba luchando por conciliar, yo era ejemplo para muchas mujeres y yo no estaba siendo ejemplo. Y para mí eso es lo que más me puede doler en este mundo, decirte que tenemos que trabajar por algo, que tenemos que conseguirlo y no conseguirlo yo. Llevaba muy poco tiempo con el proyecto, menos de dos años, pero la fuerza que tenía me estaba anulando.

Salí derrotada, llorando sin parar, casi sin poder respirar: llamé a mi hermana. Y pese al dolor supe que

aquel día era el primer día porque había visto lo más importante: lo que no quería ser.

Recuerdo perfectamente que Paz me dijo: «Algún día escribirás de esto». Y aquí estoy.

Vuelvo a la oficina.

Recuerdo verme desde fuera y no ser la misma. Antes de ser madre pensaba, como sabéis, que cuando tuviera a mi bebé ya no me iban a importar los proyectos y la agencia. Y esto no es real, pero tiene una parte de verdad. Claro que me importaba mi profesión. Claro que era la misma creativa, que soñaba alto. Que quería seguir creando algo que dejara huella, que cambiara el mundo. Pero ya no me importaba el trabajo allí. La maternidad me empujó a ser valiente tiempo después, a buscar mi camino y a saber que otra vida era posible. Lo malo es que recuerdo verme desde fuera y no encajar, pero aún quedaba mucho tiempo hasta que diera el paso.

Siempre quise ser artista, aunque no tenía claro en qué sentido. Desde pequeña dibujaba, era una de mis grandes pasiones. Y parecía que lo hacía bien. En clase me pedían que dibujara yo en la pizarra, en casa mi primo Antonio quería que le dibujara animales todo el tiempo que venía a vernos. Y mi padre se admiraba por cómo un día le retraté. Pero la reacción de la gente me abrumaba. En vez de animarme a continuar, me hacían sentir pequeña y poco suficiente. Me había acostumbrado a ser la traviesa, la rebelde, la que se portaba mal. Y me sentía más cómoda en esa etiqueta porque era más fácil cumplir con las expectativas y pasar desapercibida. Mucho más a mi alcance que la de destacar. Porque no me valía ser buena, quería ser la mejor. Y sabía que eso era tan difícil que no me veía capaz. Estudiaba arte y podía estar horas mirando cuadros, conociendo la historia que había detrás e imaginándome con los pinceles en la mano, pero no sería nadie. Sí, jugaba al tenis, pero sentía que sería la mejor, entonces abandonaba. Sí, pintaba bien, pero veía tan lejano ser una artista de verdad que me negaba a apuntarme a

clases de pintura. Ahora me arrepiento tanto de esto…

El año pasado me apunté a clases de pintura. La pandemia me tenía confundida. La pandemia me engañó. Pensé que otra vida era posible y lo ha sido, pero no hasta ese extremo. Pasaba mucho tiempo en casa, trabajando o cuidando a las niñas. Me había acostumbrado a estar encerrada en «mi torreón» y me costaba la vida salir. Pensé que me vendría bien tener una rutina fuera de aquí y conectar con mi esencia. Leí «la fuente escondida» de Miriam Tirado y fue Julia quien me dijo: «Mamá, ¿por qué dejaste de pintar?». No le dije la verdad. «Porque no me creo suficiente, hija», le hubiera explicado; así que me apunté. A ella también. Le encanta dibujar y lo hace realmente bien. A veces le visita el síndrome de la impostora, pero intento hacerle ver que hay tantas miradas como artistas y eso acalla su instinto de boicotearse hasta la próxima.

El caso es que estudiar publicidad fue una manera de canalizar mis ganas de ser artista. Sentí que de alguna manera «más fácil» y menos frustrante por fin podría ser artista. He pasado muchos años diciendo que no estudié Bellas Artes porque en mi época tenía que estudiar fuera de Málaga la carrera y no me sentía preparada para vivir lejos de mi familia. Pero para lo que realmente no me sentía preparada era para fracasar. Maquillé la realidad y me propuse ser la mejor en lo que hiciera, siempre y cuando las metas fueran alcanzables.

Siempre he tenido miedo a ser y hacer lo que realmente me dice mi interior. El miedo aparece y me paraliza. Necesito tener el control. Soy extremadamente autoexigente y autocrítica, y para estar bien lo que he hecho es acallar muchos de mis sentimientos y deseos. Quizás no sea realmente libre, quizás nunca lo sea, pero prefiero vivir así. Lo he elegido yo.

Tenía 21 años cuando por fin iba a arriesgarme. Estuve a punto de dejar Publicidad en varias ocasiones. Me parecía demasiado fácil, no me llenaba. Y cubría el tiempo estudiando inglés, alemán, italiano, haciendo prácticas en

Diario Sur y leyendo todo lo que caía en mis manos sobre publicidad y creatividad. Además de salir de jueves a sábado, como cualquier chica de mi edad, enamorarme del que no me hacía ni caso y comprarme un modelito nuevo casi todas las semanas. Mi agenda estaba siempre a tope, no fuera a ser que tuviera tiempo de pensar y darme cuenta de que aquella vida no era la que realmente quería tener.

En el último año de carrera por fin conecté con una pasión: el diseño. Mi profesor de aquella asignatura, Fran Cruz, me dijo que si realmente quería ser creativa tenía que irme a Madrid. Me recomendó el IED. Y empecé a organizarme para irme fuera a seguir estudiando. No me fui sola. Mi compañera Maricarmen era otra artista frustrada y el programa de la diplomatura de Artes Visuales nos enamoró a las dos.

¡Madrid era enorme! Fuimos de visita a conocer la escuela y nos parecía inalcanzable, pero ¡qué emocionante! Íbamos a vivir solas y a estudiar algo que realmente nos llenaba.

Semanas antes de que llegara septiembre e hiciera las maletas para Madrid, me llamaron de *Diario Sur*: «Tenemos una plaza para ti». Había hecho prácticas y querían que me incorporara en el departamento de publicidad. La llamada me pilló en la playa y no supe que decir: «Tengo planes de irme a Madrid, pero te puedo confirmar mañana». Mi madre vio ante ella la última oportunidad de retenerme y que no me fuera de casa. Pero mi padre me animaba a seguir mis sueños.

—Mamá, he estado pensando y yo quiero hacer algo que deje huella.

Que alguien se acerque, como lo hizo Irene, a decirme al oído «esto es dejar huella» hizo que todo encajara. Hacía tiempo que unas palabras no me reconfortaban tanto. Dejar huella parece inalcanzable y está más cerca de lo que creemos. Dejar huella es impactar en otras personas, es ayudar, es darle la mano. Ojalá me quede con esa sensación mucho tiempo. Y no vuelva a sentirme alejada, pensando que dejar huella es un imposible porque a veces me creo

capaz yo sola de cambiar el mundo.

No sabes vivir sin esa intensidad.

Ahora, los fines de semana en Málaga son maravillosos por algo muy sencillo. Después de una semana intensa, en la que a veces me toca viajar y vivir muchas emociones, poder quedar el sábado a comer con mis padres es un regalo. Cuando llega ese sábado posresaca emocional siempre digo o pienso lo mismo:

—No sé si podré con tanta intensidad.

Y mi padre lo tiene claro: «No sabes vivir de otra manera». Esto, que en el fondo sé que es una gran verdad, me asusta, porque me da miedo no ser capaz de vivir así.

Mis ganas de dejar huella seguían conmigo. Apenas tenía 30 años y sentía que se me hacía tarde. Ahora con 40 estoy en crisis, pero sé que me queda mucho por vivir.

Recuerdo la sensación de llegar a la sala donde compartía mesa con mi equipo. Era un piso antiguo, de molduras sencillas y preciosas en aquellos techos altos. Muebles blancos y libros de diseño. Despachos que habían sido dormitorios en un pasado de una familia noble de Madrid, convertidos ahora en un espacio creativo, donde generar ideas y dar forma a proyectos que antes me interesaban. Ahora ya no. Recuerdo sentirme una extraña, sentir que nada me unía al lugar donde había pasado la mayor parte de mis días antes de ser madre. Mi mesa ya no era mía, la había ocupado otra persona, un compañero, con el que coincidí unos meses antes de mi permiso de maternidad y que tiempo más tarde me enteré de que cobraba más que yo, llevando menos tiempo en la empresa y haciendo el mismo trabajo. Maravilloso, ¿verdad?

Viví en mis propias carnes la brecha salarial por género. Y no podía creerlo. Esa brecha que tantas personas niegan. Durante estos años del Club de

Malasmadres y nuestra lucha por la conciliación, hemos escrito numerosos artículos, hemos hecho entrevistas y hemos analizado datos para compartir la situación de desigualdad salarial en España (y en el mundo). Las causas de la brecha salarial, cómo impacta en las mujeres y cómo es uno de los grandes frenos para avanzar en igualdad.

Además, por primera vez ser padre no afecta a los ingresos de los hombres. Sin embargo, los de las mujeres se ven reducidos en un 61% en Alemania, un 44% en Reino Unido y un 21% en Dinamarca, este último país pese a ser uno de los más avanzados en igualdad.

Una de las razones claras de esta disminución alarmante de ingresos es la reducción de jornada, que nos venden como conciliación.

Cada 8 de noviembre, el mismo titular: «Si eres mujer, desde hoy trabajas gratis». Y un objetivo: llamar la atención de la brecha salarial, que en España se sitúa en un 15%. Y como cada 8 de noviembre, comentarios y mensajes agresivos de mujeres que niegan la existencia de la brecha salarial, que incluso nos atacan por querer dar bombo a algo que no es cierto.

Y entonces, volvemos a respirar e intentar explicarlo.

¿Qué significa esto? No es que las mujeres dejen de cobrar, sino que no cobran lo que deberían.

Para algunas personas esto puede sonar lejano, poco real o incluso una «falacia» porque resulta inconcebible que en una sociedad en la que las mujeres tienen el mismo acceso a la educación que los hombres pueda haber tanta diferencia entre salarios. Pero es que precisamente la formación es uno de los factores que menos explica esta diferencia.

Recordando la entrevista que hicimos a Judith Carreras, consejera de la OIT, es necesario recordar que las variables objetivas —como pueden ser las

capacidades o el nivel de educación— no explican toda la diferencia entre los salarios, solo una parte. Son más bien motivos subjetivos que tienen que ver con un problema estructural de discriminación social de género. Los principales motivos son:

1. Feminización de los trabajos: las mujeres están más presentes en el sector servicios y en ciertas ocupaciones asociadas a los cuidados, con menor valoración social y menor remuneración.
2. El trabajo no remunerado: somos las mujeres las principales responsables del trabajo del cuidado (de menores, dependientes o mayores) que no está remunerado pero, sin embargo, ocupa gran parte del tiempo de una jornada. Por este motivo, la mayoría de contratos a tiempo parcial son de mujeres.
3. La penalización de la maternidad: según nuestro informe *Las Invisibles*, el 75% de las mujeres ha visto afectada su vida laboral al convertirse en madre. Esta cifra constata que siguen operando estereotipos de género que asocian la maternidad a un mayor absentismo, menor compromiso profesional. Por el contrario, se observa que en el caso de los varones la paternidad se premia.

LA BRECHA SALARIAL DE GÉNERO EXISTE

Maite Egoscozabal Solé

Si en el colegio le explicamos a un niño o niña que cuando sean mayores ellas recibirán menos dinero por hacer el mismo trabajo que ellos, probablemente se monte una buena en el aula… «¿Cómo?», «¿Por qué?», «¡Esto es injusto!»… ¿Os lo imagináis?

Es precisamente esta reacción la que deberíamos tener ante esta situación injusta. Los expertos y expertas en desigualdad de género llevan tiempo advirtiendo de que no existen razones objetivas relacionadas con las capacidades o

el nivel de educación que expliquen esta diferencia, sino que son motivos más subjetivos que nos llevan a concluir que estamos ante un problema de discriminación social de género.

La brecha salarial de género es, en definitiva, un indicador que refleja la diferencia en los salarios medios entre hombres y mujeres que tienen un trabajo asalariado. Esta cifra, por tanto, permite conocer la desigualdad que existe en el mercado de trabajo e identificar las causas que hay detrás de ella.

Los estudios en esta materia han desgranado los factores que podrían influir en esta brecha como:

- Características distintas en el capital humano, como la educación.
- Características que definen los puestos ocupados por las personas (por ejemplo, la categoría profesional o los horarios de trabajo).
- Características que describen el lugar de trabajo donde tiene lugar la producción (sector industrial, ubicación geográfica, etcétera).

Pero todos los análisis constatan que estos factores explican muy poco la brecha de género. Más bien es que existen otro tipo de factores invisibles y no tan objetivables que están provocando que esta diferencia sea todavía mayor cuando llega la maternidad. Según expertas de la OIT, la desigualdad salarial debe analizarse en relación con otras dimensiones de la desigualdad entre hombres y mujeres, ya que se observa que:

- Existe segmentación horizontal, puesto que las mujeres tienden a concentrarse más en las actividades de los servicios y en ocupaciones asociadas a menudo a los cuidados que generalmente tienen menor valoración social y menor remuneración por la llamada feminización de los trabajos.
- Además, las mujeres siguen siendo las principales responsables de las tareas domésticas y de gran parte

de los trabajos de cuidados en el ámbito familiar que, pese a ser trabajo, no están remunerados. Esto provoca que sean las mujeres las que se concentren sobre todo en el trabajo a tiempo parcial.

- Y no debemos olvidar que la maternidad penaliza la trayectoria laboral de las mujeres porque siguen existiendo los estereotipos de género que asocian a la mujer con menor compromiso profesional, mientras que para los hombres se observa que la paternidad se premia.
- Por último, términos menos conocidos pero que también se utilizan para explicar la brecha son fenómenos como las «paredes de cristal» que ocurren porque, aunque las mujeres consigan entrar en ciertos sectores masculinizados, los empleos que realizan tienden a estar concentrados en departamentos de recursos humanos y contabilidad, además de que su presencia es mucho menor en sectores más estratégicos de la empresa.

Recientemente se ha aprobado la normativa para garantizar la igualdad retributiva, la efectividad de planes de igualdad y su registro con información retributiva. Sin embargo, como vemos, el problema de la brecha de género es estructural y debemos atacarlo a partir de una transformación social que implique a las empresas, al Estado y a la educación en valores de igualdad. En este sentido, sería conveniente trabajar en diferentes ámbitos. Por un lado, a nivel social, replanteando el sistema, ofreciendo servicios universales de cuidado, políticas públicas que faciliten la corresponsabilidad en el hogar y en lo social. Y a nivel empresarial, por otro lado, debemos favorecer la conciliación a todas las personas empleadas para evitar que se entienda como una serie de medidas para mujeres que tienen que ir a cuidar y no como un beneficio social para todos y todas; también es fundamental hacer efectivos los planes de igualdad en las empresas y revisarlos con frecuencia para que sean un documento vivo, que no se

quede en un cajón.

Recuerdo la sensación de sentirme demasiado lejos de ella. Recuerdo irme al baño, respirar y sentir calor en las mejillas, pero reprimir las lágrimas. Recuerdo los pechos a punto de explotar y el dolor de no sacarme leche. Recuerdo la angustia de sentirme lejos de ella, de no saber si realmente estaba bien, de si me necesitaba. Recuerdo cada vez que me venía su carita a mi cabeza, olvidarla y no pensar para no sufrir.

Estaba allí en aquel baño, cuya puerta de madera endeble permitía que cualquier ruido se colara. Era amplio, pero no tenía intimidad y además era el único baño, común para chicos y chicas. Aquel día, miré el baño de otra manera. Lo miré pensando si quizás me había equivocado en mi decisión de interrumpir la lactancia materna. «¿Habría sido posible?», me preguntaba. Pero no, no era posible. Eran demasiadas horas allí y sacarse leche era un proceso lento. Necesitaba tiempo que no tenía y sobre todo apoyo, que tampoco iba a tener. Me imaginaba allí encerrada a la hora de comer y además molestando.

—¿Hay alguien ahí?

—Sí, soy yo, un momento por favor.

Me visualizaba interrumpiendo el momento vaca lechera, ocultando todos los trastos y saliendo como si nada. Y así, ¿cuántas veces al día para poder sacar un pequeño biberón? Ahora lo pienso y me cabreo conmigo misma. Aceptamos que dar el pecho es algo que hay que ocultar. Vamos destapándonos y avanzando, pero sacarnos leche delante de alguien nos parece horrible. Nos han enseñado que no es bonito alimentar a un bebé con nuestra leche. ¿Tiene algún sentido cuando es un acto tan natural? ¿En qué momento hemos permitido esto?

Desde el baño, pensando, pregunté a Ana:

—¿Cómo estás?

—Todo bien, no te preocupes.

Dos meses antes de aquel día teníamos claro que

queríamos que fuera a la escuela infantil. Allí estaría muy bien. Porque nos enseñan que los bebés están muy bien cuidados en la escuela, que están preparados con solo 16 semanas y que estarán en manos de grandes profesionales. Nos dicen que les viene fenomenal para su desarrollo. ¿Desarro-qué? ¿Con solo 4 meses? Una cosa es pasar unas horas y poder compaginarlo y otras es pasar diez horas. Ocho horas de trabajo más dos horas de desplazamiento. Cuando pasaron los dos primeros meses lo hablamos y se nos cayeron las vendas. No podía ser. Además, había una realidad: tan pequeña se pondría malita y entonces qué íbamos a hacer, porque no teníamos apoyo familiar.

Y más allá de esto. Cuando eres madre, cuando es tu propio bebé, te das cuenta de que es demasiado bebé. Justo en ese momento es cuando eres totalmente consciente de que separarte de él a las 16 semanas es una completa locura. Por desgracia no eres consciente hasta que lo vives y más aún y mucho peor cuando no tienes dos cosas fundamentales para afrontarlo:

— Tus padres cerca.
— Dinero.

Un momento, otra vez la memoria te falla.

¿A mí? ¿Por qué?

Porque sí. No es que os dierais cuenta de que era demasiado pequeña para ir a la escuela infantil, no. Es que no había plazas en ninguna escuela del barrio. Eso, unido a que la jornada completa que tenía que pasar superaba los 600 €, despertó la posibilidad de que alguien cercano la cuidara. Estaría en casa, protegida de virus y todo sería más fácil.

Tienes razón, pero bueno, si no hubiera sido por eso seguramente hubiéramos tenido que cambiar el plan al poco tiempo. ¿Qué íbamos a hacer si cogía un virus?

Cuando un hijo o una hija enferma, solo el 8% de los hombres interrumpe su jornada laboral, siendo en su

mayoría la mujer, seguida de las abuelas, eternos pilares de la conciliación en España.

¿Y nadie va a hacer nada? Me pregunto retóricamente. Porque no es solo que haya que apostar por fomentar la corresponsabilidad. No es solo esto. Es que esto no se soluciona implicando a los padres con las llamadas «cuotas-papá», medidas destinadas a apoyar la paternidad para corregir la desigualdad, como lo son los permisos de paternidad. Necesitamos redes formales del cuidado que corrijan estas situaciones.

Pues pensad que, si esto es gratis y lo estamos haciendo, ¿para qué cambiarlo cuando podemos ahorrar esa inversión económica? El Estado no es tonto y evidentemente tiene que priorizar, entre otras cosas las medidas más aplaudidas. Las abuelas cansadas no pueden decir que no a ayudar a sus hijas, que luchan a contracorriente para no perder su trabajo porque más allá de que no quieran frenar su carrera profesional es que no pueden porque necesitan el dinero para vivir.

Tuvimos mucha suerte. Nuestra amiga Anita, actriz y malagueña, estaba viviendo en Madrid y en ese momento no tenía trabajo. Le propusimos quedarse cuidando a nuestro bebé y nos dijo que sí. Nuestra primera Hada Madrina. Nos organizamos y pensamos que era el mejor plan hasta que llegara septiembre y comenzara la escuela infantil.

Aquel día la dejé en sus brazos sin pensarlo demasiado. Llegué puntual, como siempre, me senté en la silla, esperando que mis compañeras llegasen para que me explicaran cómo había ido todo y comenzar a trabajar.

Recuerdo sentir que ya nada era igual. Ahora había algo en mi vida que me hacía valorar las cosas de otra manera. Mis prioridades se habían reordenado y aunque mi profesión seguía siendo importante para mí, el trabajo allí no cumplía los valores que yo necesitaba. Nadie me preguntó qué tal estaba yo. Enseñé fotos, hablé de ella. Pero

todas dieron por hecho que estaba perfecta, que volvía con la fuerza y la energía para coger el ritmo a la velocidad de siempre. Mi aspecto así lo decía ¿no?

Mi amiga Marta está pasando por una depresión y es algo sumamente duro. A veces me siento mal por no cuidarla lo suficiente. «Pide ayuda, llama, no dejes de decirnos», solemos decir para que caiga sobre ella la obligación de pedir ayuda. Cuando alguien vive algo así porque es una enfermedad, aunque nos cueste ponerle el nombre, lo que tenemos que hacer es estar más disponibles. Y yo quiero acercarme, decirle: «Aquí estoy», y lo hago, pero podría hacer más, podría quedar con ella. Decirle hora y lugar. La vida arrasa y el bucle del día a día nos aleja de ayudar a los que muchas veces tenemos más cerca sufriendo. No hacer lo suficiente me mata. Me contaba el mes pasado que cuando tiene que pasar el tribunal médico para renovar la baja pasa muchísima tensión. Es la primera vez en su vida que se coge una baja y más aún por un problema de salud mental. Ella lo que quiere es estar bien y trabajar. Pero así sabe que no puede y que sería contraproducente.

Está medicándose y me dice que pese a que las pastillas la anulan son necesarias porque acallan los pensamientos negativos y obsesivos en bucle. Mientras me lo dice me gustaría meterme en su cabeza y escucharla para así poder ayudarla mejor. Esa noche tiene ganas de hablar, no para, no quiere irse y estamos hablando en plena calle, con el coche en marcha, ella en la puerta, después de bajarse, y yo desde dentro con su mano en mi mano.

«Esta vez me he dejado las canas. Porque la vez pasada llevaba el tinte recién echado y creo que eso me daba demasiado buen aspecto.» Me hizo pensar. Y es real. La gente no entiende que estés jodida y te arregles. Se da por hecho que si te encuentras mal no tienes ganas de nada y no eres capaz de levantarte de la cama ni de peinarte ni de mucho menos pintarte la raya del ojo. ¡Pues será al contrario! Si estás hundida, mejor venirte arriba, obligarte a

verte bien y así empoderarte.

Un posparto no lleva asociada una depresión, pero en muchos casos sí. Y como todos los trastornos que afectan a la salud mental, se pone en entredicho que no sea una exageración tuya.

Era como si nada hubiera cambiado. Muchos de los proyectos seguían en el mismo punto que los dejé. ¡Qué pereza me daba volver a lo mismo de siempre! Realmente no había pasado tanto tiempo, pero todo había cambiado. Y yo solo quería volver a estar con ella, abrazarla y sentirla en mi piel.

—Estás estupenda.

—Bueno, sí.

Y perpetuamos la mentira del posparto. Como si lo visible fuera lo único importante. Estupenda físicamente no estaba, mi cuerpo aún no era el mío. ¿Cómo iba a serlo después de dieciséis semanas? Y mi cabeza mucho menos. Pero esto no había que hablarlo. Desde el primer día comenzó la mentira por aparentar que todo estaba bien en mi vida personal y que nada iba a hacer que yo fuera menos profesional. No podían verme débil, despistada o preocupada. Porque pensarían que ya no era la misma y eso no lo iba a permitir. Aquel día salí cansadísima de allí, ahora no solo había que trabajar, sino, además, hacer un papel de una vida que no era. Y aquello era realmente agotador.

Durante aquella primera jornada hubo momentos en que me olvidé de ella y me sentí liberada. Después de meses, era solo yo, me movía libre, no escuchaba su llanto y me sentía fuera del bucle infernal de la teta y los pañales. Pero eran solo unos pensamientos impuros, que controlaba rápidamente. Era pensar de lejos en ello y me caía encima LA CULPA sin compasión. En aquellos segundos me sentía muy Malamadre. Este sentimiento se fue haciendo cada día más fuerte.

—No sé qué hacer, mamá. No quiere biberón, no hay

manera —le decía a mi madre dos semanas antes de aquel primer día.

Dieciocho semanas había estado fuera de la agencia, dieciséis semanas de permiso de maternidad más dos semanas de permiso de lactancia.

No había llorado más en mi vida. Quedaban dos semanas para reincorporarme y no sabíamos qué hacer. Lo intentamos todo. Todas las tetinas, pedimos ayuda, buscamos información, pero la Operación Biberón se hacía imposible.

La lactancia no fue nada fácil. Creo que ninguna lactancia materna lo es. Es un acto de amor increíble, de generosidad sin igual. Es lo que la naturaleza prepara para nosotras. Llega sin avisar y tendemos a idealizarla, como todo en la maternidad. Nadie me dijo que dar el pecho dolía, que dar el pecho era una entrega total y que te superaría en muchos momentos. Es un gran sacrificio hoy, sobre todo cuando eres autónoma y tienes que seguir trabajando o cuando no tienes pareja para poder buscar momentos de descanso. O cuando tienes que volver a las dieciséis semanas y será imposible compatibilizarla con el trabajo.

Yo llevaba la lección muy bien estudiada. «La lactancia materna es lo mejor». «Nada de chupete o biberón de fórmula para establecerla bien». «Lactancia a demanda». Y como buena madre primeriza fui cumpliendo con todos los preceptos de la «buena madre amantísima». Por la noche la niña no paraba de llorar. Los primeros días con el calostro son infernales. Tiene hambre, como es lógico, y de allí no sale lo suficiente. Mis tres bebés fueron distintos al nacer, pero las tres lloraron muchísimo hasta que subió la leche. Por la noche, la calmaba en brazos y le iba cambiando de pecho, con un dolor insoportable. Cuando no paraba de llorar, siempre aparecía una matrona o una enfermera que me ofrecía una ayuda en biberón. Pero yo me negaba y le pedía que dejara de llorar. A la mañana siguiente, la matrona me apretó los pechos y me dijo que la leche iba a subir y que no me preocupase que todo iba bien.

Esos tres días hasta que subió la leche y la niña comenzó a alimentarse bien me parecieron ETERNOS. Pero yo no me quejaba, aguantaba y lloraba en silencio, cuando nadie me veía, pensando si esto es así y nadie me ha contado nada es porque tiene que ser así y yo soy fuerte y voy a aguantarlo por ella. Porque voy a ser la mejor madre que puedo ser.

Cuando llegué a casa del hospital con mi bebé en brazos, la casa se me cayó encima. Pensé: «Y qué hago yo ahora con esta niña, tan pequeña e indefensa, no voy a saber cuidarla». Pánico es lo que sentí.

Pero no me dio tiempo a llorar. Tras de mí entró toda la comitiva venida desde Málaga para conocer a la pequeña. Yo pasé a ser invisible. Para todos, menos para mi madre. Menos mal. Mi madre, pese a haberme engañado con esto de la maternidad y no haberme contado nada de lo que estaba viviendo, siempre pensaba en mí. Las dos semanas que estuvo conmigo su prioridad fui yo. «Come, necesitas estar fuerte». «Descansa ahora que ella duerme». Nos cuidó a las dos, pero sobre todo a mí. Hacía la comida, recogía la casa, planchaba y me abrazaba. Esos días sentí que mi amor por ella se multiplicaba, no por todo lo que me ayudaba, sino porque en aquel instante comprendí todo lo que había hecho por mí toda la vida.

Cuando te conviertes en madre, ser hija cambia de dimensión. Pasas a valorar como nunca a tu madre y la necesitas a tu lado de una manera que no se puede explicar. Por eso cuando se fue, la soledad se hizo espacio y pasé semanas muy complicadas. Porque pasé de tenerla conmigo veinticuatro horas a no tenerla nunca. Recuerdo sentirme sola con mi bebé paseando por aquellas calles sacadas de *El show de Truman*, echando de menos que alguien llamase al timbre, me trajera un *tupper* y me diera un abrazo, que los primeros meses de maternidad lejos de mi madre fueron muy duros.

Antes de salir del hospital hice todo lo que una buenamadre primeriza hace, le puse el conjuntito de hilo, hecho a mano, que me había regalado mi madre, le puse la

capotita, le eché colonia, le di el pecho, le cambié el pañal, guardé todas las cosas, me coloqué los *leggings* premamá, la faja en mi barrigón y salí andando, con las piernas abiertas de los puntos, hasta el ascensor. La imagen que me devolvía el espejo era horrible, pero las hormonas y el amor de ese momento no me dejaban pensar, menos mal. El subidón de oxitocina que tenía me hizo tener una gran idea: reserva en la pizzería del barrio. Vamos a comer todos allí porque en casa es un lío. Nadie se opuso. «Estoy fenomenal», les dije, «y tengo mucha hambre». Esto último era verdad, pero lo de que me encontraba fenomenal, ¡madre mía si no me podía ni sentar!

Pero de allí nadie se movía. Era primeriza y sentía que las cosas tenían que ser así. Ahora sé que no, que una madre puede pedir y tener su espacio para dar de mamar. Yo me veía aquellos días rodeada siempre de alguien que quería ver cómo se alimentaba mi bebé porque era la primera nieta, la primera sobrina y no tenía un respiro.

Lo peor fue cuando llegó la hora de irme.

—¿Ya te vas?

—Sí, ¿necesitas algo?

—No, no, chao —me dijo sin levantar la mirada del ordenador.

Y de nuevo la culpa sobre mí. Ese sentimiento de siempre volvía. Era mi primer día y ni siquiera se había acercado a preguntarme qué tal la vuelta. Llevaba más de ocho horas en la oficina y eran las 17:40. Ella había llegado hacía una hora de una comida. Y su egoísmo no le permitía pensar que había gente de su equipo que llevábamos allí trabajando todo el día.

Cuando estaba de siete meses aún no habíamos hablado de que en algún momento me iría porque, por si no se había dado cuenta, resulta que estaba embarazada. Nosotros estábamos ya mirando escuelas infantiles y los horarios no nos cuadraban. Si quería recoger a mi bebé a tiempo tenía que salir de la agencia pitando a las 17:30. No podía alargarme ni cinco minutos porque entonces no

llegaría. De la oficina andando a Gregorio Marañón. De allí la línea 10 con trasbordo incluido. Para luego correr diez minutos hasta la puerta de la escuela.

—He pensado que podría entrar a las 8:30 y salir a las 17:30. Comeré rápido y continuaré en casa si hay que seguir trabajando.

—No sé si eso funcionará porque…

—Déjame que lo intente por favor.

—… Un día y ¿ya estás así? —me dijo el buenpadre al verme.

No era lo que necesitaba escuchar. ¿Cómo iba a estar? Me había sentido una delincuente. Cuando a las 17:35 horas me levanté temerosa de mi silla, recogí, dije un tímido «hasta mañana», que nadie contestó y…

—¿Ya te vas?

Respiré profundo al cerrar la puerta y entonces sí que lo supe: **el primer día fue mi último día allí.**

Creencia 8:

Si quieres, puedes.

Me había pasado treinta años pensando que, si querías, podías lograr tus sueños. Que si te dejabas la piel, lo conseguías. El problema es que yo no sabía controlar mi energía. Lo daba todo.

—Vayas donde vayas, siempre te sentirás así.

Sí, tengo al lado una pareja que dice verdades tras verdades. A veces me duelen sus verdades, pero es la persona que más me conoce. Llevamos juntos veinte años, no es para menos. Y en esto también tenía razón. No sé implicarme a medias. No sé decir: «Hasta aquí, solo voy a darte hasta aquí». Si me comprometo y creo en algo, lo doy todo. Y en ese proceso doy de más. Envidio a la gente que sabe dosificarse, que ve venir el tsunami antes de que le arrase. Y ojo que he aprendido mucho en estos últimos años. Pero estamos hablando ahora de 2012, hace diez años, y de las experiencias anteriores.

Cuando terminé los tres años de artes visuales, me enfrenté al proyecto final: la tesis. El trabajo más intenso y gratificante que he hecho en mi vida. Me metí de lleno en la idea, la llevé al extremo y fue un viaje brutal. Creo que las sensaciones que tuve en aquellos meses rozaron el delirio y la locura. Muchos de los estados que tenía eran propios de las drogas sin haber consumido ninguna en mi vida.

Me lo tomé demasiado en serio. Yo era consciente de que mis padres me estaban dando una oportunidad viviendo y estudiando en Madrid. No era nada barato. Y yo me sentía en deuda. Mi manera de agradecerlo era dando todo de mí y más. Me faltaban horas para dedicarle a la tesis, me obsesioné muchísimo. Y empecé a encontrarme mal. Dormía mal, muy mal, cuando conseguía dormir algo. Por las noches, cuando cerraba los ojos era imposible desenchufar la cabeza de pensamientos, de preocupaciones y de mil historias que se me amontonaban. Por la mañana estaba agotada, triste y desanimada. No conseguía levantarme de la cama. No fue un día, fueron muchos meses los que estuve así.

Tenía solo 23 años y allá por 2003 no se hablaba de ansiedad, salud mental ni nada por el estilo. Así que ahí estaba yo conviviendo con mis taquicardias por las noches, sintiendo que el corazón se me salía del pecho, que la vida por dentro llevaba una velocidad frenética, pero por fuera iba todo demasiado lento. Era angustioso.

—No puedes tomarte la tesis así, Laura. ¿Qué más da la nota que saques? ¿Qué quieres demostrar?

Me decía mi madre, seguido de «no se puede ser tan nerviosa». La etiqueta de «nerviosa» o «manojo de nervios» la llevaba conmigo desde que era una niña. Pero ahora sé que no era eso, era otra cosa. Era una manera de vivir la vida tan intensa que te supera, que te genera ansiedad y pánico, pero que no sabes controlar.

Aquella noche le pedí a Maricarmen que durmiera conmigo. Mi dormitorio era enorme, el suyo más pequeño.

En el sorteo de habitaciones la decisión había sido: «Tú necesitas un armario más grande, tienes mucha ropa, yo con este me apaño», me dijo. «Vale, acepto, pero mi armario es tuyo, así que lo que quieras coger es tuyo». Pero ahora quería que durmiera conmigo. El insomnio se había convertido en un miedo horrible a que llegara la noche y no poderme dormir. Tenerla a ella conmigo no me hizo dormir, pero al menos los pensamientos negativos bajaban la intensidad.

—No puedo ir a clase.

Eso fue una constante aquellos meses. No tenía fuerzas. Y dejé de ir a clases. Pero seguía trabajando con la misma intensidad y un cansancio increíble. Lo llevábamos medio en secreto porque no quería preocupar y tampoco me sentía orgullosa de sentirme así.

Llevaba varias noches ya sintiéndome así. Aquella noche sentía que tenía hasta fiebre y delirios. Medio despierta, medio dormida, recordé que no era la primera vez que me sentía así. Me visualicé sentada en la cama con mi madre a mi lado abrazándome y preguntándome: «Pero ¿qué te pasa?».

—No lo sé mamá, es como si la vida por dentro fuera muy rápido, muy muy rápido. Mi cabeza va muy rápido. Pero por fuera todo va muy lento.

Y me tocaba el pecho porque sentía un pellizco muy profundo. Tenía 7 años y las pesadillas se sucedían junto con esos momentos de dolor en el pecho y vida rápida en mi interior. Era de noche y nos vestíamos todos para ir a urgencias. Cuando llegaba y me pasaban con el doctor le contaba lo que me pasaba, pero sonreía porque ya me sentía bien.

—Son gases. Duelen mucho y a veces se meten en el pecho.

Y nos íbamos a casa. No sé si nos cansamos de visitar el hospital de noche o me acostumbré. El caso es que esa sensación me acompañó durante mucho tiempo y siempre pensé que eran gases. Me tumbaba, respiraba profundo, cerraba los ojos y acababa pasándose. Me recuerdo una vez

tirada en las escaleras del Círculo de Bellas Artes, quitándome el sujetador porque no aguantaba la presión. Pero no solía repetirse mucho, así que no le daba importancia. Ahora esto no me pasaría porque con los 40 ha llegado el ir sin sujetador y tan cómoda oye.

En junio de aquel año, presenté la tesis. Un diez. Solo hubo dos dieces en las distintas clases. Me sentí tan orgullosa… Pero realmente estaba agotada, no podía con mi cuerpo. Pensaba que era lo normal, por el sobreesfuerzo que había hecho aquellos meses. Pero agosto llegó. Las vacaciones y dos semanas de fiebre altísima. Una infección en el oído. Y un bulto en el pecho. Una biopsia y mi bulto «bueno» que sigue conmigo. Pero yo empecé a perder mucho peso, seguía muy cansada, se me caía muchísimo el pelo. Me hicieron pruebas de todo, hasta de VIH. Pero no era nada.

En invierno me habían dado pase para el internista. Y por fin, aquella doctora preguntó:

—¿Se le ha mirado la tiroides?

—No…

Y el alivio de saber que era algo. Tenía los valores disparados. Y comencé la medicación para poder regularlo. Pero siempre con la duda de si realmente esa alteración se desencadenó por aquella ansiedad que no tenía nombre, con la que llevaba viviendo realmente mucho tiempo. Mi fortaleza ha hecho que nunca haya tenido grandes episodios de ansiedad o pánico. Salvo en dos ocasiones, ¿o tres?

Pero volvamos al «si quieres, puedes». No puedo evitar contarte mil cosas más cuando quiero contarte una. Llevaba apenas un par de años al frente de Malasmadres, cuando aquella mañana estaba en Sevilla en un foro de debate sobre mujer, emprendimiento y maternidad. Estaba en el escenario en una mesa con otras mujeres y algún hombre mientras escuchábamos la charla que precedía nuestra conversación. Delante nuestro una mujer de unos 60 años, exdirectiva de una de las grandes empresas del IBEX, micrófono en mano interpelaba al público, mujeres en su

totalidad, autónomas muchas de ellas, con pequeños negocios, luchando para sacarlos adelante cada día. Y un mensaje claro: «Somos capaces». Ella quería transmitir a las allí presentes que las mujeres hemos conseguido lo que nos hemos propuesto: sacar adelante nuestros trabajos y nuestras familias, demostrando que, si queremos, podemos… Ante aquellas palabras que decía con fuerza, se arrancó un gran aplauso en la sala. Yo no salía de mi asombro. Y entonces antes de comenzar el debate, pedí la palabra.

—¿Puedo decir una cosa antes?

No podía entender que aquella mujer dijera esas mentiras, pero mucho menos que el público anestesiado no fuera consciente de lo que estaba aplaudiendo. Esta mujer nos está diciendo que, si no consigues tus metas o no eres capaz de sacar adelante tu trabajo, tu familia y todo lo que te propongas es porque no te da la gana o porque no estás currándotelo lo suficiente. ¿Somos conscientes de lo que está diciendo? Esta frase por la mañana en una fotito de Instagram la vemos, la aceptamos, le damos al *like* y decimos: «Vamos a por el día, que podemos». Hay que automotivarse, claro está. Pero la realidad es bien distinta y esta compañera ha tocado hueso. ¿Me está diciendo que yo no he querido? ¿Qué yo no he querido seguir siendo la creativa que era antes de ser madre? ¿Qué yo quiero tirar por la borda años de formación, dedicación y esfuerzo? No, querida, esto no es verdad. Porque ese discurso paternalista, basado en que conseguirás lo que quieras es limitante y solo puede generar frustración. Así que reflexionemos sobre lo que hemos aplaudido. Porque no siempre puedes, aunque lo desees con todas tus fuerzas. Porque para poder necesitamos que el sistema quiera. Porque para poder necesitamos el apoyo de las instituciones, de las empresas y el compromiso de toda la sociedad con la igualdad y la maternidad. ¿Acaso cuando llega la maternidad no soy la misma profesional? En parte no, no eres la misma profesional porque ahora necesitas tiempo, flexibilidad y apoyo para poder cuidar y criar. ¿Y eso te hace menos

profesional? No, pero por un tiempo lo normal sería tener ese respeto y apoyo para poder con todo sin perder la salud mental por el camino. Porque no todo el mundo puede tener ayuda en casa o contar con una cuidadora para recoger a los niños/as del cole o contratar a una persona para que abra su negocio por las mañanas. **No, muchas veces, demasiadas, aunque quieras, no puedes.**

Y no sé si las allí presentes me entendieron, pero yo sentí que era coherente conmigo misma y que había dado el paso a no callarme nunca. Y sobre todo a no sentir que mi voz valía menos que la de otras personas. Porque sufrir en tu piel el «si quieres, puedes» te da el arma más potente para defender algo. Y ese aplauso me había dolido.

Lo peor es que mi optimismo me hace creer a veces que en estos cinco años desde aquel aplauso las cosas han cambiado y que ya lo estamos superando, pero no. En una de las últimas mesas de debate en las que he estado, además de afrontar las distintas maternidades, justo cuando se está presentando el libro titulado *Maternidades*, quedó claro que seguimos en esta no verdad de «si te esfuerzas, si tú realmente quieres y trabajas por ello, puedes conseguir lo que te propongas». Pero en esta ocasión se planteaba de otra manera. La compañera que estaba a mi derecha, una mujer que claramente había ejercido un rol masculino toda su vida, decía al público presente:

—Lo más importante para una mujer es ser una «mujer trabajadora». Esto tiene que ser lo primero y estar por encima de la maternidad. Y lo que tenemos que hacer las mujeres es estar unidas porque así podemos avanzar.

Fue mucho más extenso. Pero en su discurso daba dos mensajes muy importantes que desmontar:

1. Que la mujer siempre puede ser una mujer trabajadora, con recursos. Como si conseguir esa independencia económica fuera tan fácil. De nuevo el «si quieres, puedes» bien dentro.
2. Si las mujeres estamos unidas, podemos conseguirlo. Error de nuevo. Sin el apoyo social y político, no va a

ser posible.

Y con esto no se trata de echar balones fuera, no. Se trata de que tenemos que apostar por el asociacionismo, por el activismo social y político para remover los cimientos de una realidad que no funciona, para aportar nuevas visiones y sobre todo para tener un apoyo que nos permita crecer profesionalmente, que nos permita no tener que renunciar y conseguir eso que a día de hoy es una utopía: ser madre y profesional.

El perfil de mujer que se aleja de la maternidad, que dice que es un «coñazo» (literalmente) y que las mujeres de antes vivían la maternidad con más tranquilidad, como dándole un positivismo inexplicable a lo que hacían las madres de antes, que simplemente tenían que sobrevivir, es tan absurdo como pensar que la mujer puede ser independiente económicamente solo por ella misma. Se necesita de una tribu, de una sociedad completa para ser mujer trabajadora y por supuesto para ser madre trabajadora.

Este tipo de perfiles de mujeres me cabrea infinito porque nos hacen sentir a las que reivindicamos que somos unas quejicas, a las que exigimos medidas de conciliación que somos unas vagas que queremos trabajar menos y a las que queremos ser madres presentes que somos unas locas de la crianza que no tenemos personalidad más allá de nuestros hijos e hijas.

De verdad, hagamos lo que dices: estar unidas, pero de verdad. Y estar unidas es darle la mano a la que no puede, pero quiere. Crear puentes entre nosotras. Respetar a la que da la teta, aunque a ti te parezca un coñazo o hayas cumplido. Respetar a la que da el biberón. Sentir que lo que tú avanzas es por y para todas. Dar la oportunidad de que una mujer sea también madre y que eso no suponga no tener independencia económica porque el trabajo reproductivo es trabajo, no tiene que ser gratis. Porque millones de mujeres lo hayan hecho, hayan podido, ¿no tenemos que cambiarlo? ¿De verdad has preguntado a todas

esas mujeres gallegas de las que te sientes orgullosa si ellas se sentían realizadas, felices, tranquilas con esa vida que no es vida? ¿De verdad la vida solo es trabajo para ti?

La vida es mucho más. Y siento decirte que no siempre se puede, aunque se desee con toda el alma, aunque te partas en dos y trabajes con todas tus fuerzas.

Un consejo para todas las mujeres que piensan que su realidad es la de todas: salid de vuestra burbuja, mirad al lado, preguntad a la mujer que se ha levantado a las seis para ir a limpiar esa oficina, que tiene a su madre recogiendo a sus hijos, que llega tarde y ni siquiera se ha podido mirar al espejo en todo el día. ¿Ella se siente representada por ti? Pues debería. Dejemos la falsedad de «juntas somos más fuertes» si realmente no estamos haciendo nada por ello. Vivámoslo de verdad, practiquémoslo de verdad más allá de nosotras mismas.

Vivimos en el hacer. A un ritmo frenético. Inconscientes de que muchas veces vivimos hacia afuera. Cuenta más la imagen que los demás tienen de ti que la que tú tienes de ti misma. Esto en la maternidad es exponencial. Es más real la imagen de madre que das al exterior que la que realmente tienes.

¿A cuántas mujeres madres escucháis decir o proclamar en redes sociales que hoy se han levantado gritando a sus hijos? ¿A cuántas madres escucháis confesar que si les dieran la oportunidad hoy mismo huirían sin mirar atrás? ¿A cuántas madres escucháis decir que la maternidad es una estafa?

Ahí está el verdadero problema. Nos han vendido que la maternidad nos haría felices, nos haría sentir plenas, completas, realizadas. Pero ¿qué clase de chorrada es esta? Nada en la vida y mucho menos una persona te puede hacer FELIZ, así sin más, en mayúsculas, de manera aislada del resto de experiencias, situaciones, vida, sentimientos y pensamientos.

No podemos ser felices a partir del otro. Tenemos que ser felices a partir de nosotras mismas. Decía **Simone de**

Beauvoir que «psicológicamente, la maternidad puede ser para la mujer sumamente provechosa, como también puede ser un desastre». Pues eso, y yo añadiría «puede ser ambas cosas a la vez y cambiar en cuestión de segundos». Y, ¿sabéis lo mejor? No pasa nada.

Y a veces no podemos y no pasa nada. Date la oportunidad de no poder y no querer. ¡Ya está bien!

CAPÍTULO 9

NO ESTOY SOLA

Creo que el mayor regalo que me ha dado el Club de Malasmadres es saber que no estoy sola. Si hace quince años me hubieran dicho que me sentiría menos sola gracias a una comunidad en redes sociales hubiera dicho «estás loca, ¿cómo te vas a sentir menos sola gracias a personas que no conoces de verdad?».

Esta mañana, antes de ponerme a escribiros, una **Malamadre** me decía:

He llegado a la conclusión de que ser madre no nos hace más felices. Igual solo descubrimos una nueva manera de amar y me alivia saber que esa búsqueda de la felicidad que es tan agotadora no es más que eso: compramos humo en rebajas. Nos vendieron la película y picamos y ahora nos sentimos estafadas. Me cuestionaba hasta que llegó todo esto porque yo, aunque amo a mis hijas, no era siempre feliz.

Y qué difícil expresarlo. Decirlo alto. Reconocérselo a una misma. ¡Qué difícil! Hace unos años cuando salió el libro *Madres arrepentidas*, de Orna Donath, me justifiqué en varias entrevistas dejando claro que «nosotras no, nosotras no hablamos de arrepentimiento, aunque lo respetemos». Había algo dentro de mí que se sentía mal, demasiado mal, al verbalizar el arrepentimiento. Y de nuevo las creencias. Culturalmente, «arrepentirse» es una palabra muy fuerte, conectada con las creencias religiosas es casi un pecado, ¿o realmente es un pecado? El caso es que no me permitía a mí misma conectar con esa sensación. Y me alejaba de ello.

Los viernes, con mi pareja, intentamos comer juntos antes de recoger a las niñas. No siempre podemos, pero cuando lo conseguimos es «nuestro momento», nos pedimos un par de cervezas y cuando el camarero nos dice: ¿un chupito? Siempre le decimos: «Hoy no, algún día», que nunca llega y nos miramos cómplices. En el bar al que solemos ir, la encargada me ha reconocido no hace mucho y ahora siempre que voy me comenta algo de Malasmadres emocionada. El último viernes había una chica nueva que era madre. «No os conozco, pero me ha hecho reír porque yo —¡ay, yo!— si volviera atrás, no sería madre. Sé que está mal decirlo, pero yo sí me arrepiento.» Me contó que lo estaba pasando muy mal con su hijo de 7 años, no solo por la crianza, sino porque estaba separada y no se llevaban bien y que ella no podía más. Iba a ir a terapia y yo solo le dije: «No estás sola».

Como cuando nació el club y me preguntaban: «¿Es un club feminista?»; y yo decía: «Claro, lo es, pero no ha nacido con esa intención». ¡Error! Primero de todo, confesión: «Aceptemos que nuestros pensamientos evolucionan» y que, además, con el conocimiento nos cuestionamos y podemos ajustar nuestro discurso. Porque esa es otra. En esta sociedad no se permite cambiar de opinión. No se trata de ser de un partido y mañana de otro, o de apoyar a un equipo y mañana a otro, me refiero a algo más profundo. Puedes tener una opinión firme sobre un asunto político o social ahora, pero en unos años, con tu propia evolución, con el conocimiento, puedes sentir la necesidad de cambiar totalmente y es factible, debe serlo y no pasa nada.

Ahora digo bien alto:

—Claro que somos un club feminista. Y claro que en muchas ocasiones he sentido el arrepentimiento.

¡Qué liberación! Lo maravilloso de confesarme en estas páginas es que sé que mientras me lees estás conectando conmigo. Llegados a este punto, habrá cosas en las que estés de acuerdo conmigo y otras muchas en las que no, pero ya me habrás conocido un poco mejor y seguro que

me entiendes, aunque no compartas mis sentimientos. Esta conexión que tenemos ahora nosotras es mágica, porque nos permite tender puentes, darnos la mano, empatizar. Esta es la verdadera sororidad que quiero conmigo. Ese sentimiento de, sin conocerte, comprenderte.

Pero ¿qué quiere decir arrepentirse? ¿Arrepentirse es no haber querido ser madre? En mi caso no. O eso creo en este momento que escribo. Me refiero al hecho de que me he sentido engañada, a la verdad de que no nos cuentan lo que supone la maternidad por el simple hecho de que sería muy duro decirte: «Mira, la maternidad es un viaje y lo vas a vivir con soledad y no te va a dar la felicidad porque sí y te irás dando cuenta lentamente, sufriendo cada paso». Pero ¿sabes lo mejor? Que cuando seas consciente, entonces sí, entonces vas a ser más feliz porque habrás equilibrado tus expectativas con la realidad, porque te darás cuenta de que ser madre es una nueva dimensión en tu vida que, si estás preparada psicológicamente, va a ser muy provechosa, pero hasta que llegues a ese punto va a haber momentos desastrosos. Quizás a esto se refería Simone de Beauvoir.

Yo caí en la trampa. ¿Cómo podía ser que estuviera con mi primera hija en brazos y no me sintiera inmensamente feliz? Era pronto, pensé. Quizás a mí el enamoramiento me llegaría más tarde. Quizás no estaba yo hecha, pese a todo, a solo ser madre, como pensé meses atrás. La casa se me cayó encima. El día después de irse mi madre, el padre volvió al trabajo y allí estábamos ella y yo SOLAS. Para llenar el vacío que me producía estar con ella sola en brazos en pijama, empecé a hacer y hacer. Decidí que ya que estaba en casa era una GRAN IDEA hacer el papel soñado de ama de casa y que el padre viniera a comer a casa. Yo, que de cocina sé poco, cocinaba. Bueno, antes iba a la compra con el bebé, que la mayoría de las veces lloraba y acababa saliendo del súper sudando. Paseaba cada mañana con ella, por eso de moverme un poco. Para pasear la vestía cada día como una auténtica muñeca, le hacía una foto antes de salir para los abuelos y a veces no pasaba de la

puerta porque justo en ese momento se cagaba y ya no tenía fuerzas. El tiempo de madre perfecta me duró poco y empecé a decirle al padre que mejor comiera en la oficina. Recuerdo cuando llegaba por la puerta y decía: «Tu hija, toda tuya, te ha tenido que echar mucho de menos». Veinticuatro horas con un bebé es el trabajo más intenso que jamás había tenido. Me di cuenta de que yo no valía para esa dedicación total. Pero por algo muy claro: me lo había tomado con una exigencia que no tenía ningún sentido.

Me costaría muchos años entender que tener un bebé y sacarlo en pijama a pasear era una opción mucho más fácil de criar. Pero en aquel momento yo estaba dándome de bruces con todas las imágenes de la maternidad que tenía en la cabeza. Lo que no ha cambiado aún mucho es la actividad frenética de mi ser. No puedo evitarlo, necesito estar inventando todo el día cosas, como cuando mi madre dice que temía cuando salía del colegio pensando: «Qué idea traerá hoy». Y aquellos días de teta y pañal se me estaban haciendo bola. Así que comencé a buscar en Google historias de madres. Conecté con blogs que decían verdades, aunque la mayoría bastante edulcoradas. Y decidí continuar con esa página, *La niña sin nombre*, que abrí durante el embarazo. Ahora contaba mis anécdotas diarias, cómo me sentía como madre, en una mezcla contradictoria entre amor infinito y locura total. Después me daría cuenta de que estos dos mundos opuestos estaban más unidos de lo que pensaba y que definían la maternidad para la mayoría de las madres.

Por cierto. Un inciso. No intentéis buscar *La niña sin nombre*. Lo borré, por aquello de la huella digital. Y no tuve en cuenta mantener el dominio, así que ahora es una página porno. Podéis reíros. Qué pena más grande.

El caso es que abandoné las «labores» propias de una madre perfecta para tener otro hijo más y compartir la maternidad con él: el blog. Una noche, cuando la niña por fin estaba dormida, estaba en Twitter como de costumbre, conectando con otras madres que se tomaban con humor

esto de ser madre, y quedamos para tomar unas cervezas. Esta quedada se nos fue de las manos y comenzamos a organizar el I Evento de Madres Blogueras en España. Más de sesenta madres quedamos en Madrid el 15 de junio de 2012 para compartir experiencias y desvirtualizarnos. La necesidad de seguir siendo mujeres, más allá de madres, nos llevó a una quedada que fue el inicio de muchas cosas. El inicio de una amistad de ya diez años con Noemí y Marián. El inicio de Malasmadres. Porque aquel evento me demostró que había algo que hacer, que había una necesidad de que las madres reivindicáramos nuestro papel de mujeres, a las que les gusta salir, quedar a tomar un *gin-tonic* y olvidar por un rato que son madres.

Pero después de la locura de aquellos meses, de compaginar la vida de madre, la vida de publicista con organizar un evento y demasiada intensidad, todo se fue relajando. Comencé a desahogarme en una nueva sección que creé en el blog: Diario de Malamadre. Porque me sentía cada día más Malamadre y comencé a contarlo. Compartía esas anécdotas diarias y pensamientos impuros que me sobrepasaban muchas veces pero que, verbalizados a través de las redes sociales, se hacían menos intensos. Me reía de mi concepto de madre perfecta, proclamaba al mundo mis ganas de salir con amigas, la vergüenza cuando me olvidaba la muda o los pañales, la angustia de no llegar a nada y me sentía así menos sola.

Una noche, la recuerdo perfectamente, estábamos el Buenpadre y yo sentados en la mesa del salón trabajando de noche. Él me ayudaba con gestiones del blog y los envíos de las láminas que hacía en *La niña sin nombre* y yo estaba diseñando algo para un *post* nuevo.

—Creo que voy a abrir las redes sociales de Malasmadres —le dije.

Si supiera lo que eso iba a suponer, seguramente me hubiera gritado: «Noooooo, quieta parada ahí». Pero no imaginábamos para nada lo que eso supondría.

—Claro. Hazlo.

Entré en el archivo de imágenes que usaba para mis

proyectos creativos. Y pensé que me gustaba el contraste de los mensajes políticamente incorrectos que lanzaba. Mensajes muy fuertes como «desear que llegue el lunes para descansar del finde» o «escuchar ruido al otro lado de la puerta cuando llegas a casa de trabajar y querer huir» o «quererlas más cuando duermen» o «desear que llueva para no bajar al parque» con imágenes idílicas en blanco y negro, que representaban una sociedad americana de madres perfectas «aparentemente».

Y así nació el logo del club. Un círculo verde con Club de Malasmadres, porque yo intuía que muy sola en aquellos pensamientos no iba a estar, sobre una imagen, ahora insignia del club, de cuatro mujeres empoderadas, con actitud de «puedo con esto y más», que llevan una maleta. Me hizo gracia imaginar que eran cuatro Malasmadres que se iban de viaje solas para ser aquellas mujeres que eran y que la maternidad les había robado.

Puse el logo, la imagen de cabecera y le di a crear nueva cuenta en Twitter. No dije que era yo. No dije absolutamente nada a nadie. Quizás porque no quería que nadie me dijera: «Estás loca, además del blog, ¿ahora esto?». Sentía la necesidad de hacerlo y no quería que nadie me juzgara o me quitara las ganas.

Desde entonces, cada noche decidí que compartiría un *tip*, una frase o consejo de Malamadre, con mucho humor y ganas de crear comunidad. En un momento en que nadie hablaba de comunidades en redes sociales. Sin saber muy bien qué estaba haciendo, pero con las ganas de compartir, le pedía cada noche a las Malasmadres que me comenzaron a seguir:

—¿Cuál es tu mérito de Malamadre? ¿Por qué te canonizarían como Malamadre?

Fue tan liberador… Aún recuerdo los hilos en Twitter, la emoción cuando hacía protagonista a una nueva Malamadre con «su pensamiento impuro de Malamadre», las risas en el baño, las horas robadas al poco tiempo que dormía. Pero la sensación de que aquello era algo. No sabía qué. Pero me ayudaba. No estaba sola. Ya no me sentía un

bicho raro. Y aquella cuenta de Twitter se convirtió en mi mejor terapia.

Poco a poco hubo gente que fue descubriendo que *La niña sin nombre* era yo. Y este primer blog fue muriendo, porque tenía cada vez menos de mí misma y mucho de aquella madre que yo quería ser, pero no era. Durante los dos primeros años de mi hija mayor tenía una doble vida maternal. Me desahogaba como Malamadre, pero hacía fiestas de cumpleaños con tartas preciosas y compartía imágenes idílicas e instagrameables. Ese escenario cayó sobre su propio peso para liberarme, quitarme ese disfraz de madre perfecta que me quedaba demasiado grande y que se estaba convirtiendo en una cárcel de lo que yo era y quería ser.

Una noche de noviembre en Twitter hice una promesa. Recuerdo esa promesa como el punto de inflexión y el comienzo de la explosión.

—Si llegamos a 2000 seguidores en Twitter antes de que acabe el año 2013, hacemos una fiesta.

A bocazas nadie me gana, ¡eh! Las Malasmadres se revolucionaron ante tal locura. Y llegamos a los 2000 y me tocó cumplir la promesa. Antes de llegar a 2000 algunas marcas me decían en Twitter: «Si esto es verdad, cuenta con nosotros para la fiesta».

Y yo no iba de farol. Y organicé una fiesta maravillosa, como las que hacía en la agencia para clientes VIP o prensa, en la terraza azotea del Hotel Emperador. Trescientas Malasmadres de toda España agotaron las entradas en horas. Marcas colaboradoras decoraron el espacio, pusieron puestecitos de dulces y chuches. Un grupo de música, pompones de color, sorteos y un discurso en el que me temblaba todo. Allí arriba del escenario agradecía a las Malasmadres allí presentes aquella locura que ni yo misma sabía muy bien que era. Pero que era una declaración de intenciones de que otro modelo de madre era posible y que la maternidad con humor era mucho mejor. ¡Guau! Hicimos un baile, nos apoyó una cabecera y nos hizo un vídeo maravilloso. Y aquella noche fue el inicio de algo que no

sabía muy bien qué era.

Al día siguiente viví el primer resacón emocional. Luego vendrían muchos más y nunca han sido fáciles de gestionar.

¿Por qué ahora? Después de tres años con EL LIBRO en la cabeza, me pregunto: ¿por qué ahora? ¿Por qué justo ahora? He estado pensando estos días en ello. Será porque va llegando el final, será porque me toca ir despidiéndome.

Es curioso. Antes de enfrentarme a este libro, pensé que lo más difícil sería comenzar; esa hoja en blanco. Poner en orden el mogollonazo de cosas que quería contaros. Salir de mí, conectar con mi yo del pasado. O quizás sería más difícil aún el bloqueo del después. Cuando ya llevaba algunas páginas y me pasé días y días releyendo los dos primeros capítulos sin saber cómo continuar. Mente en blanco. ¿Qué más les puedo contar? ¿Es realmente interesante? ¿Gustará a alguien, incluso a mí misma?

Pero no, poco a poco y con la presión de las fechas de entrega fui avanzando hasta llegar aquí. El momento más difícil de todos, en el que me doy cuenta de que quizás hay tantas cosas que no os he contado, que quizás hay tantas cosas que no esperaba contar y que quizás hay demasiadas cosas que volverán, algún día.

Este proceso ha sido agotador. Ha habido momentos en los que me he perdido, me he obsesionado demasiado y hasta me he sentido la mayor impostora del mundo creyendo que podía escribir este libro. No concibo la vida sin decir la verdad. Y seguramente, a las que no podemos evitarlo nos juega una mala pasada la propia vida porque nos desnudamos, dejamos al aire nuestros miedos, en bandeja para los y las que quieran hacernos daño. Pero con el firme convencimiento de ser nosotras mismas.

Hace un mes me destapé. Destapé el secreto oculto de que estaba escribiendo EL LIBRO. Siempre la manera de cumplir con algo y presionarme es comprometerme. No puedo evitarlo. Para comenzar a correr tuve que comprometerme a organizar una carrera. Lo que no sabía es

que la correría con el presidente del Gobierno. Para dejar la agencia y por fin renunciar, tuve que contárselo a toda mi familia, amigas y casi a todos mis vecinos. Porque así, si no lo hacía no me fallaba solo a mí, sino a todos. Es inquietante poner en palabras que me duele más fallar a los demás que fallarme a mí misma. No pienso analizar en estos momentos por qué me ocurre esto o qué viví en mi infancia que es reflejo de esto. Porque lo que sé es que me ayuda a fin de cuentas y de eso se trataba. De contar que estaba escribiendo un libro para comprometerme de verdad.

Grabé un *podcast* con mi hermana y allí lo solté. Presenté un libro y allí también lo conté. Y el último paso era contarlo en redes para que lo supiera más gente y no pudiera echarme atrás. La gente me ve como una tía segura, con carácter y personalidad, con las cosas claras. Y generalmente es así. Pero con EL LIBRO es distinto.

El caso es que las *stories* tuvieron su efecto y a los cinco minutos tenía un audio de Ana Albiol ayudándome en el camino. Justo ella también estaba escribiendo su segundo libro e íbamos iguales en fechas. «¡Las casualidades no existen!», pensé. Porque su libro me había empujado a contar mi historia. Y esto os lo contaba al inicio, antes de saber que ella estaba escribiendo un libro y que me mandaría ese audio.

Poner en palabras tus pensamientos ayuda mucho. Le conté que sentía la necesidad de compartir todo lo vivido en estos diez años. Que cumplir 40, con diez de madre, no era una fecha aleatoria, era LA FECHA. Esto, unido a que después de diez años de mucha intensidad y demasiado vivido me sintiera más pérdida que nunca, me obligaba a desprenderme de algunas cosas y así seguramente sentirme más libre. Bueno, sigue, que aún te queda historia.

Ahora les llamo resacones emocionales, pero cuando vivía los primeros solo sabía que me sentía fatal, que estaba desconectada de mí, que me había invadido la tristeza de tal modo que no quería ni vivir. Suena fuerte, pero mi sensación era esa. Y es la primera vez que lo estoy

verbalizando.

Había dejado de disfrutar los «grandes momentos». Y ahora sé que eso pasaba porque ya no eran grandes momentos para mí. Quizás las primeras *parties* sí porque nadie esperaba nada. Pero el proyecto crecía al mismo tiempo que crecían las expectativas y lo que los demás esperaban de mí. Yo sentía que la vida iba más rápida que yo todo el tiempo. Me visualizaba corriendo detrás de ella pidiéndole compasión. Pero estaba metida en el «hacer», alejándome cada día más del «ser».

Cuando visualizaba un gran hito, ya fuese una carrera, una presentación, una reunión política o una *party* me centraba mucho en todo lo que tenía que hacer para que fuera un éxito. No podía evitarlo, tenía que serlo. Había entrado en una espiral de tristeza-euforia constante. Después del gran momento vivido, caía en el pozo, me hundía, me separaba del mundo, estaba como ida de verdad.

Y llegaba el vacío.

Un vacío existencial inexplicable, un dolor hueco en mi interior, una falta de conexión con la vida. Sobrevolaba, me perdía y no encontraba el sentido de todo lo que había hecho y siempre una pregunta incesante, golpeándome fuerte: ¿para qué?

Realmente para qué.

Aquella mañana me senté frente a ella. En una cafetería de Gran Vía, junto a plaza de España, y no podía parar de llorar.

Creía que había llegado el día. Se acababa todo. Ya no podía vivir más así. No era capaz de gestionar todo esto. Se hacía más grande que yo, me estaba aplastando tanta responsabilidad.

Paz me cogió las manos y me dijo:

—Si tiene que ser, será. Pero no tomes la decisión ahora.

Aquel verano entendí sus palabras cuando leí *El líder que no tenía cargo*, de Robin S. Sharma, y comprendí que en momentos de crisis no hay que tomar decisiones, hay que

continuar, parar y descansar, pero no romper con todo.

Porque fui consciente de que el problema no estaba fuera, sino en mi interior, en cómo yo gestionaba todo, en lo poco que me cuidaba, en lo poco que descansaba, en todas las piedras que había metido en mi mochila.

Esa mañana tomándome aquel café le expliqué todo lo que había sentido la noche de la última *party*. Desde el momento antes de salir al escenario hasta cuando caí en la cama del hotel totalmente enajenada.

Estaba todo listo. La *party* más bonita y grande que habíamos hecho hasta el momento. Todo era perfecto e ideal. El montaje era una pasada. Todo el mundo estaba deseando celebrar aquella *party* en el Círculo de Bellas Artes. Daríamos premios, había una actuación musical y la decoración era espectacular.

Llevábamos años organizando esto con *Yo Dona* y era el primer año en el que estaba segura de que lo estábamos haciendo bien. Ellas creían en el proyecto y podíamos trabajar en un sueño común.

Durante el día estuve en el hotel de Gran Vía. No fui al montaje. «Es mejor que no vengas, así estás tranquila. Está todo controlado». Decidieron por mí, convirtiéndome en lo que yo no era. Siempre he estado montando los eventos, ayudando y decidiendo junto a mi equipo cada cosa. Pero aquella *party* quería que fuera distinta porque estaba intentando vivirla con menos intensidad. La anterior fue ingestionable estar con tantas Malasmadres alrededor. Y los demás creyeron, por mi bien, que era lo mejor.

Estaba supernerviosa. De nuevo otra boda. ¿Cuántas veces me había casado ya? Parecía la novia. No era la primera vez que me sentía así. Recordé la tercera *party* y cómo me llevaron de la mano hasta el escenario para cumplir con la escaleta, sin poder saludar a las Malasmadres. En ese momento te dejas llevar, pero sabes que eso no eres tú, que tú quieres un evento para ellas, para estar con ellas. Pero no le di importancia a lo que viví aquel año y que me estaba avisando de lo que podía llegar. Cuando bajé del escenario en aquella tercera *party* fui a

ponerme dentro del espacio las zapatillas. No aguantaba más los tacones y no volví a salir a la fiesta. No fui capaz. Me daba pánico salir fuera. Nos lo tomamos con humor, nadie le dio importancia a aquella sensación, ni yo misma. «Es normal, estás agotada.» Pero era algo más. Que olvidé. Por aquel entonces, nadie hablaba de los ataques de pánico o de estas sensaciones, confundiéndolas con cansancio. Además, yo soy una persona tan optimista, con tanta energía que no cuadraba una cosa con la otra.

Y allí estaba dos años después, una vez más, yendo a la *party*, a la más grande hasta entonces. Y digo hasta entonces porque después de haberme prometido que no lo volvería a hacer, lo volví a hacer, pero esta vez con casi 1000 personas. Por la puerta grande. En 2019.

Llegando al Círculo de Bellas Artes, parecía una estrella, vestida hasta los pies de rosa fucsia, maquillada como una puerta, con faja hasta las rodillas y todo lo «que se suponía» que tenía que hacer para ser la perfecta anfitriona. Yo que luchaba por la naturalidad y por ser quien yo era, cayendo en las redes de la perfección y la falsedad construida sin verlo venir. Ahora creo firmemente que si no hubiera tocado fondo no hubiera sido capaz de reencontrarme y recalcular mis pasos.

Veinte minutos antes de salir al escenario llegó Paz a hablar conmigo para darme confianza y energía. Sus palabras fueron claves para ser capaz de hacerlo. Y sobre todo su abrazo: «Tú puedes, Laura». Porque yo no quería salir. No me creía a mí misma. No me sentía cómoda. Pero lo hice. Me sabía el discurso y los nervios me esperaron. La tensión aguantó para hacerlo bien. El discurso inicial arrancó los aplausos y las risas de mis Malasmadres queridas y eso me dio fuerzas para continuar. Las mesas de debate son lo que más disfruto, me encanta presentar, dinamizarlas y generar esa conversación. Fue el mejor momento. Pero al terminar, mientras nos hacían fotos en el escenario, sentí de nuevo el pánico de no querer estar con la gente, de no querer disfrutar de la fiesta. Al salir a la zona de la fiesta sentí un agobio enorme, miraba sin ver

nada, escuchaba sin oír nada. Quería quedarme allí en un rincón.

Aguanté como pude. Hasta que no pude más. Recuerdo estar hablando con mujeres maravillosas sin escucharlas, las traspasaba con la mirada y solo sonreía. Me preguntaban cómo estaba y me dolía contestar «muy bien, ha sido muy intenso, pero qué bien». En una de esas veces, vi cómo mi compañera de escenario, Isabel García-Zarza de *Yo Dona*, cogía su abrigo y se marchaba.

—Voy a hacer como que te acompaño y me voy a ir.

La angustia que sentía oprimiéndome el pecho aún puedo recordarla. Y aliviada bajé las escaleras con ella hasta Gran Vía, donde cogí un taxi. Justo antes de entrar en el taxi una Malamadre se me acercó y me dijo «Laura, ¿dónde vas?», y me sentí fatal. Yo no quería que nadie supiera que estaba huyendo de mi propia fiesta. ¿Qué iban a pensar de mí?

Antes de irme, recuerdo verme en la parte de atrás del ropero con Jordi dándome una Coca-Cola e intentando ayudarme. «En la próxima tienes que tener un espacio donde poder estar tranquila, tenemos que tener en cuenta estas cosas.» Pensábamos que me encontraba así porque había fallos en la organización, que solucionaríamos. Pero no era así.

—Quédate a mi lado, por favor. Cerca, que yo pueda verte por si te necesito —le dije.

Y él estuvo cerca, como un guardaespaldas el rato que conseguí aguantar allí después de ese bajón en el ropero.

Al llegar al hotel me di un baño de agua caliente, me quité todo el maquillaje que llevaba encima, el sujetador y la faja. Despojarme de todo aquello que no era yo me empezó a liberar y comencé a respirar poco a poco. Pero seguía sin estar bien. Fue una noche muy dura que nunca olvidaré.

Preocupé muchísimo a mi hermana cuando llegó porque entré en un bucle de incomprensión, que no se calmaba con nada. Me sentí tan fuera de mí que pensé que la vida ese día se terminaba. Es más, quería que se

terminara.

Al día siguiente me desperté con un resacón emocional brutal, pero teniendo que trabajar. Me quedé en el hotel, mientras Jordi iba a estar con las niñas, para organizar las fotos y enviarlas para publicar la crónica de una fiesta «maravillosa» para todas las Malasmadres que fueron, menos para mí. Cuando terminé, volví andando, mientras andaba llamé a Eli y a mi amigo Ale. A los que estaban preocupados por mí, porque sabían que algo no iba bien.

Me costó salir de aquello, mucho. Pero de nuevo mi poder de resurgir funcionó. No sé cuánto hubiera aguantado con ese ritmo en Madrid. Por eso entenderéis que la oportunidad de la pandemia para mí ha sido algo más que volver a mi tierra. A veces pienso que me ha salvado.

Ahora agradezco haber vivido esa situación de crisis porque me ha enseñado muchísimo. Ese, junto a otros momentos y a la pandemia, han sido mis puntos de inflexión para ir aprendiendo qué quiero hacer y, más importante: qué quiero ser.

Y en la cabeza, las palabras de mi padre: «Si no disfrutas, no merecerá la pena». A veces llevar esta vida te aleja de la paz mental que necesitas. A veces llevar un ritmo tan frenético te impide celebrar, descansar, parar y pensar. Y ese bucle solo puedes pararlo tú. Desde fuera a veces es difícil de entender porque tú lo has provocado, tú has soñado fuerte con ello y ahora que lo estás consiguiendo, no sabes disfrutarlo. Pero no es que no quieras, es que no puedes. La presión a la que te sometes es demasiada y no eres consciente de ello hasta que vives una experiencia así. Pero lo bueno de vivir estas experiencias es que son tu guía para ir dirigiendo tus pasos.

—Vale, espero a la vuelta y hablamos —le dije a Paz entre lágrimas aquel día, pensando que era el final del club.

Llegar por las noches a casa, bañar a la niña y conectar con las Malasmadres era mi mejor momento mientras seguía sintiéndome cada día más alejada de mi trabajo en la

agencia. Ese sentimiento de «ya no estoy sola» fue brutal y ha sido mi mejor compañero todos estos años. Lo sigue siendo hoy en día, que sigo compartiendo reflexiones con las que conectar.

El club crecía, los compromisos también y el Buenpadre intentaba ayudarme de noche cuando por fin las niñas se dormían, pero no era suficiente. Nos estábamos alejando de la vida que queríamos. Teníamos dos opciones para continuar: pagar a una persona que estuviera por las tardes con las niñas o tomar una decisión.

Y él renunció. Para apostar por su familia. Porque creía en mí.

Estaba en un momento de su trabajo que tenía que implicarse más, dedicar más horas y se le exigía demasiado. No podíamos conciliar y estábamos perdiendo el control de nuestra vida personal y familiar.

La excedencia nos ayudaría a saber si realmente el proyecto funcionaba y nos daba la seguridad de que después él volvería a su puesto de trabajo. Iba a ser un año duro económicamente, pero teníamos que probar y arriesgarnos. Ya lo hicimos cuando yo me fui de la agencia, ahora tocaba dar otro paso.

Al principio la familia no lo entendía, tenían miedo, como nosotros. Pero estábamos en el camino. Fue un año muy intenso, pero volvimos a tener el control de nuestras vidas.

Se convirtió en ejemplo sin saberlo o pretenderlo. En su empresa, como padre que cogía una excedencia. En su familia, como padre que renuncia por apoyar el trabajo de su mujer. Y en la sociedad como «héroe», como padre corresponsable.

LA CORRESPONSABILIDAD ESTÁ LEJOS DE SER UNA REALIDAD

Maite Egoscozabal Solé

La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las responsabilidades domésticas y familiares, como la organización de las tareas, el cuidado de personas

dependientes dentro del hogar o, también, la educación de los menores. Pero corresponsabilidad también es el cuidado recíproco de las personas y no pensar en que las cuidadoras solo cuidan, sino que también necesitan de cuidados. En este sentido, cuando nos aproximamos a esta cuestión, es importante pensar en términos de usos del tiempo, que necesitan distribuirse de manera justa entre los hombres y las mujeres, para que todas las personas puedan cuidar y ser cuidadas de forma equilibrada.

A esta situación de equilibrio se llega a través de un pacto entre los miembros de la familia. Aunque según el estudio *Conocimientos sobre la realidad sociopolítica y económica* del CIS (2012), el modelo de familia ideal para 8 de cada 10 personas entre 25 y 34 años es aquel en el que los dos miembros de la pareja tienen un trabajo remunerado con parecida dedicación y ambos se reparten las tareas del hogar y del cuidado de los hijos o hijas (si los hay), lo cierto es que este modelo todavía no es el de la mayoría. En la encuesta *Somos Equipo* de la Asociación Yo No Renuncio se ve cómo, con la llegada de los hijos e hijas, las tareas doméstico-familiares se intensifican (hay más lavadoras que poner, más comidas que preparar, más compra que hacer, etc.) y, sin embargo, la corresponsabilidad empeora. Es decir, aunque los hombres participan de más responsabilidades en el hogar cuando se convierten en padres, no se implican con la misma intensidad que sus parejas mujeres, en el caso de las parejas heterosexuales.

> *«Lo del reparto de tareas y el equipo es muy buena idea, pero algo falla. Y es que a ellos les da igual que la casa esté sucia o desordenada. Ellos no ven que haya que mantener unas rutinas. A mí me dice que limpio tanto porque quiero. Os aseguro que mi casa no es ninguna patena. Consigo hacer limpieza general cada 15 días. Y yo, claro. Se cree que con barrer y fregar el suelo la casa ya está lista. Yo estoy intentando trabajar desde casa, pero la realidad es que empiezo a las 11 de la mañana, si además quiero hacer 45 minutos de deporte. Solo tengo las mañanas para mí, pero no es del todo cierto, porque tengo que limpiar, ordenar lo de todos y conseguir tener un rato para trabajar antes de que vengan a comer.*

Él trabaja mucho, y no puede hacerse cargo además de las tareas del hogar. En fin, o lo hago yo, o vivo en una ciénaga.»

Malamadre anónima

Según el estudio realizado por Teresa Jurado y publicado en el libro *Padres y madres corresponsables. Una utopía real*, la implicación de los padres en los cuidados de los hijos e hijas, tiene varias dimensiones a tener en cuenta a la hora de aproximarnos a esta cuestión. Por un lado, la accesibilidad, que tiene que ver con la disponibilidad potencial para estar con el niño o la niña. En segundo lugar, el compromiso paterno, entendido como la cantidad de tiempo invertido en los cuidados u otras actividades como el juego. Y, en tercer lugar, la responsabilidad, que es precisamente estar pendiente del control y supervisión de los cuidados y la organización necesaria para tal fin (como preparar los menús, planificar las lavadoras, concretar citas médicas, estar pendiente de los requerimientos de la escuela, etc.).

Atendiendo a estos tres niveles, para revertir las cifras de corresponsabilidad, debemos favorecer el contexto y, una vez más, revisar sin duda las medidas laborales y sociales que lo permitan. Si el mercado laboral no facilita la compactación de la jornada o la flexibilidad laboral (tanto espacial como temporal), difícilmente dispondremos de más tiempo para ser corresponsables en el hogar, y los hombres, en su mayoría, seguirán apostando por mantener su estatus en el empleo, mientras que las mujeres serán las que renuncien, reduciendo su jornada laboral para poder dedicar tiempo al cuidado.

«Dejé de trabajar fuera de casa cuando nació mi primer hijo y empecé cuando tenía 7. Durante esos siete años he sido invisible en el hogar, pues no se valora lo suficiente esa labor, tan ingrata y gratificante al mismo tiempo, como es ocuparse de la casa y los hijos exclusivamente. Ahora que he empezado fuera de casa sigo haciendo lo mismo, y encima con el plus del trabajo, pues la corresponsabilidad brilla por su ausencia y el estrés acumulado es insoportable. He intentado mejorar laboralmente y me ha resultado del todo imposible la conciliación… ¿Qué más puedo decir? Y

encima a veces tengo que aguantar eso de «a las madres tenían que daros un plus»… ¿Un plus por qué? ¿Por hacer más porque otra persona hace menos? Hay que fastidiarse.»

Malamadre anónima

El tercer nivel que se ha descrito es, en la actualidad, uno de los más importantes: la responsabilidad. Porque, aunque se observan tímidos avances en la implicación de los hombres en ciertas tareas domésticas y familiares, como es cocinar, bañar a los hijos o hijas o hacer la compra, las cifras todavía están lejos de constatar que existe una distribución equitativa de la carga mental en los hogares biparentales y heterosexuales. En este sentido, son las mujeres las que mayoritariamente asumen la responsabilidad de estar pendientes de la organización y supervisión del trabajo que supone cuidar.

«La cuestión es que hacer equipo es cosa de dos, y si uno no quiere dos no pueden, y te aseguro que ellos no quieren, yo lo he intentado haciendo una lista de tareas a realizar, que no valió para nada porque se la salta a la torera. He hablado con él del reparto de tareas, pero las suyas no las hace: que si llega cansado, que si tiene deporte, que si ya mañana, etc. Vamos, que se han podido quedar platos en el fregadero de más de una semana y no tener cubiertos para comer, y así todo, ya me dirás cómo se lidia con eso.»

Malamadre anónima

Pensar en erradicar los roles tradicionales de género para que hombres y mujeres puedan ejercer la maternidad y paternidad con libertad, sin que el género condicione su vida, pasa por sensibilizar e implicar a los hombres en esta revolución. Hasta que ellos no entiendan que es una cuestión de justicia social, difícilmente se avanzará al ritmo que necesitamos. Estas diferencias de género las debemos reducir, por tanto, en diferentes niveles:

a. A nivel individual, revisando los procesos de socialización y evitando que los niños y niñas construyan identidades de género de forma distinta.

b. A nivel relacional, en la interacción con otras

personas, debemos identificar y cuestionar los estereotipos de género, las expectativas de estatus y los sesgos inconscientes que hacen que nos comportemos de una manera u otra según el género.

c. Por último, en el nivel macro, debemos atender a la construcción del género mediante el reparto desigual de los recursos, de las diferentes prácticas organizativas o de determinadas creencias culturales para evitar perpetuarlo.

En la Asociación Yo No Renuncio hemos trabajado siempre para tomar conciencia del impacto que tiene seguir perpetuando los roles y por ello siempre hemos hecho un llamamiento a que aquellos hombres que se sumen a la revolución lo cuenten, que lo visibilicen y que se sientan parte de este cambio social. Que no lo miren pasar de reojo, como si con ellos no fuese esta historia.

Creencia 9:

Él me ayuda.

«Él me ayuda» es una frase que se escucha constantemente de boca de nosotras cuando tenemos una pareja que «nos ayuda» en las tareas del hogar, cuidando a los hijos e hijas, que son de ambos, y muestra cierto interés por el día a día de su familia.

Es más, muchas veces se acompaña de: «Él me ayuda, tengo mucha suerte». Y aunque nos golpee fuerte, esto va a tardar mucho en cambiar. Por dos cosas fundamentales: porque en la mayoría de los casos hacen eso: «Ayudar». Y porque en la mayoría de los casos no les interesa.

Mi amigo **Octavio Salazar** lo dice muy bien: «No estamos dispuestos a despojarnos de nuestros privilegios de hombre». Continúa diciendo que los hombres aceptan con «silencios cómplices» las conversaciones machistas y patriarcales a diario en grupos de WhatsApp o quedadas con los amigos. Su «hombría» se mide en su libertad. Y un hombre no se considera libre si para su vida personal y profesional por su paternidad.

¿Qué clase de hombre deja de tomarse la caña después del trabajo porque tiene que recoger a su hijo? ¿Qué clase de hombre deja de ir al partido de pádel los domingos por la mañana porque su mujer acaba de parir y necesita apoyo, no solo con la crianza, sino con la gestión de sus emociones? Afortunadamente cada día hay más hombres que quieren implicarse con su paternidad por deseo y no por obligación. Pero ¿cuántos de ellos lo verbalizan como lo sienten? ¿Cuántos de ellos son referentes de verdad y modelos a seguir entre sus colegas de oficina o sus compañeros de fútbol? Pocos o muy pocos rompen el silencio del sistema, que han construido ellos mismos, sabedores de que si lo hacen tendrán que asumir las consecuencias.

Es una realidad que los divorcios se multiplican y es una realidad que la mayoría de las parejas alegan la falta de corresponsabilidad o implicación en los cuidados. Pero es que esto no va a llegar solo porque nosotras lo exijamos. Necesitamos de toda la sociedad implicada para cambiar los roles tradicionales y romper con las creencias sociales que pesan tanto en el reparto de tareas y en el papel de los padres en nuestras vidas.

Octavio me dice que urge una agenda feminista para los hombres. Porque no se sienten llamados e interpelados a nuestro discurso. En contraposición, muchas mujeres feministas deciden no hacer pedagogía con ellos, hartas de tenerles que hacer ver la realidad.

«Aprender a escuchar y atender a las mujeres es lo primero que los hombres debiéramos, debemos, hacer. Un comienzo...», esto es lo que me decía hace poco un profesor de universidad cuando le preguntaba cuál es el papel de los hombres en el cambio social de la corresponsabilidad. Y con «escuchar» se refería a ponerse en nuestra piel, a entendernos y a empezar a ser parte del cambio. Porque esto «sí es cosa de hombres» y hasta que no nos escuchen en casa, en las oficinas, en los equipos de trabajo, en las instituciones, en las mesas de dirección, pero de manera activa, queriendo aprender de nosotras, NO avanzaremos.

Me hace gracia pensar cuántos hombres leerán este libro, cuántos hombres habrán leído los libros a los que aquí me refiero. ¿Cuántos hombres se interesan por el arte, los libros, los éxitos de las mujeres? ¿Cuántos? Las mujeres, hartas de haber sido educadas con sus mensajes, con su arte, con sus libros, con sus éxitos… ¿hemos hecho nuestra propia cruzada y ahora muchas de nosotras solo queremos leer a mujeres y consumir obras de mujeres? Pero ese no es el camino, en mi opinión. Hay que buscar lo que nos une, nos tenemos que ayudar, comprometer, apoyar y hacer esa «vida común» de la que habla mi amigo Octavio.

Romper barreras, cambiar la conversación, buscar otros modelos, impactar desde la educación. Esto es fundamental. Educar en igualdad, en repartir las tareas, en que el cuidado de los hijos es responsabilidad compartida es tan importante, tan de sentido común… Pero hay que acompañarlo de legislación y de perspectiva feminista.

Mucho se habla de la perspectiva de género y poco se sabe de la gran importancia que tiene su aplicación en nuestra cotidianidad. La elaboración de las leyes, la investigación científica, la educación de nuestros niños y nuestras niñas, los medios de comunicación y la publicidad, el planeamiento de las ciudades, etc., entendidos desde dicha perspectiva, nos brindan la oportunidad de disfrutar de una sociedad más justa, sostenible e igualitaria.

Centrándonos en derecho y en justicia, su aplicación no es que sea fundamental, sino que es preceptiva muy especialmente desde la entrada en vigor de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. El derecho tiene género, masculino obviamente, tal y como lo tiene todo el sistema que nos rige. Y no solo tiene género, sino que, bajo una falsa apariencia de objetividad, sigue implícitamente perpetuando desigualdades y discriminaciones. El derecho perpetúa los estereotipos de género. El feminismo jurídico y la perspectiva de género tratan de paliar estos efectos nocivos para alcanzar una igualdad real. A nivel formal, la igualdad entre hombres y mujeres se ha alcanzado. A nivel material, real, aún queda trabajo por hacer. Franquear estos estereotipos de género inconscientes en los que todos y todas estamos socializados es tarea complicada porque no los identificamos como un problema, sino como pensamientos propios, pero derecho y justicia han de ser pioneros en la lucha contra los mismos, aplicando cuando sea

necesario la función integradora del principio de igualdad, o bien porque no exista regulación que iguale la situación en ambos sexos, o bien porque la existente mantiene la desigualdad.

El tratamiento que se le dé a temas tan trascendentales para las vidas de las mujeres como puedan ser los cuidados y la conciliación o la violencia sexual, por poner dos ejemplos bien entendibles, puede determinar seguir insistiendo en dinámicas diferenciales dañinas o, por el contrario, despojarnos poco a poco de ese sesgo de género que tanta desigualdad ha creado a lo largo de la historia. De ahí que ahora nos encontremos por ejemplo con sentencias que condenen a las empresas que niegan sin fundamento una solicitud de adaptación de jornada para poder cuidar de hijos e hijas a mujeres que lo solicitan «invitándolas» a reducir jornada. Ya son varias las sentencias de distintos Tribunales Superiores de Justicia de nuestro país que son claros en este sentido y que imponen el carácter prioritario de la adaptación de jornada frente a la reducción de esta —siempre que el puesto lo permita—, ya que esta última no deja de ser una renuncia a responsabilidades y sueldo y eso a la larga puede suponer pérdida de autonomía e independencia de la mujer.

Cuestionar la falta de neutralidad del derecho y de la justicia no debe verse como algo negativo, sino como un ejercicio de deconstrucción y aprendizaje que tiende a paliar el efecto discriminatorio que hoy en día producen muchas normas si no se interpretan bajo el prisma del género. Las vivencias de siempre invisibles de las mujeres no han quedado reflejadas y/o integradas en las áreas que rigen y conforman nuestro orden social, por lo que permitir este debate y analizar desde la crítica constructiva no puede ser para nada perjudicial, sino todo lo contrario.

(Emilia de Sousa sobre la importancia de la perspectiva de género en el día a día)

Así que cambiemos la frase «él me ayuda». Y si solo nos ayuda, sentémonos a la mesa a cambiar esa realidad. Porque tu vida, tu trabajo, tus sueños y tu libertad importan de la misma manera que los suyos. Y ha llegado el momento de levantarnos y dejar de aceptar. Para que ellos dejen de huir y asuman sus responsabilidades, rompiendo con lo que han heredado. Porque sigue habiendo importantes brechas de género en el ámbito privado y, en general, los hombres difícilmente sobrepasamos el papel de «ayudantes», dice Octavio en *La vida en común*, libro que escribió durante el confinamiento, cuando ambos pensamos

que sería una estupenda oportunidad para ponernos en igualdad de condiciones, hacernos más corresponsables y darle por fin valor a eso que la socióloga **María Ángeles Durán** define como «riqueza invisible del cuidado».

> *Estamos, pues, en un momento clave para que como sociedad nos planteemos qué lugar le damos a los cuidados y a la vida común. Y en gran medida será el valor que le demos a esas dos dimensiones el que nos permitirá salir, al menos con mayor equilibrio social, de una crisis que no es nueva. Para ello hará falta no solo una implicación personal, de todos y cada uno de nosotros en nuestro entorno más cercano, sino también un cambio de modelo económico y social. Porque la conquista del futuro debería pasar por situar justo en el centro de las políticas económicas el valor que tienen para la sociedad en su conjunto los trabajos de cuidado, sin los cuales no es posible garantizar el bienestar ni la igualdad.*
>
> *Octavio Salazar,* La vida en común

Cuando digo que mi pareja es corresponsable, subrayo «pero de verdad». Porque pocos hombres padres hay como él. Y no es cuestión de ego o de querer yo aquí reconocerle públicamente algo que no le corresponde. Es que es real. Y creo que una de las cosas más importantes que tenemos que plantearnos es que haya más hombres referentes que den un paso al frente y que digan orgullosos «yo he renunciado». Para que el día de mañana, cuando millones de hombres hagan lo mismo, nos demos cuenta de una vez que este sistema laboral de horarios imposibles no es sostenible. Los necesitamos como aliados para romper con lo establecido, pero no para echarnos una mano y seguir invisibilizando lo privado. No para que en vez de renunciar nosotras, renuncien ellos. No. Sí para que podamos elegir. Para que la maternidad y la paternidad sean de verdad un bien común y las estructuras nos apoyen a elegir.

Pocos hombres como él calman llantos por la noche, no se olvidan de contar los pañales del bolso antes de salir, están en los grupos de WhatsApp de los colegios, se encargan de los regalos, saben el número de pie de sus tres hijas, las gotas del oído, los milímetros de Dalsy que hay que darle a cada una, preparan el desayuno cada mañana,

tienen ese control de las clases extraescolares y horarios, preparan pizzas caseras cada viernes y no se van a la cama sin comprobar que su bebé respira.

Pocos son todavía. Y los que son ¡qué poco lo cuentan! La educación nos ayudará, pero revisemos constantemente cómo educamos a nuestros hijos e hijas en la igualdad. Hace poco comentaba Ana Requena que estamos empoderando mucho a las niñas para que hagan las cosas de los chicos, pero por qué no empoderamos también a los chicos para que hagan las cosas de chicas, para que sientan los cuidados como propios, para que cambien el futuro de verdad.

Porque seguimos planteando la vida hacia fuera, reconociendo solo lo profesional, la vida pública y denostando lo privado, lo que vivimos dentro. Cuando, si nos fijamos, el mayor valor para la mayoría de las personas es la familia.

Aún recuerdo cuando por primera vez me preguntaron en público: «¿Para cuándo un club de malos padres?». Fue en la tele, la pregunta me la hizo Risto Mejide. Y la respuesta que le di por aquel entonces, hace ya más de tres años, es la misma que le daría ahora:

«Para cuando los hombres padres tengan los mismos problemas que nosotras, las madres. Hasta entonces es necesario nuestro activismo, nuestra lucha y nuestra revolución. Y vosotros, los padres corresponsables, los hombres comprometidos, tenéis aquí vuestro club. Porque también es vuestro. Y el concepto Malamadre trasciende el género cuando vives tu paternidad con responsabilidad».

CAPÍTULO 10

MI MATERNIDAD MÁS CONSCIENTE

Nunca pensé que viviría junto al mar. Al menos nunca pensé que pasaría antes de cumplir 60, y que, en tal caso, con mucha suerte, me retiraría a mi tierra santa, querida Málaga, a vivir en paz y armonía cerca de mi añorado mar.

Y ahora te escribo mientras me da el sol de otoño en la cara y escucho de lejos las olas del mar.

Nunca pensé que era posible vivir aquí, cerca de los míos. Porque nunca pensé que sería posible parar la rueda infernal de mi vida en Madrid.

Y ahora siento la paz de estar en casa, en mi tierra, a la que siempre quise volver para vivir de otra manera.

Mis días se habían convertido en una auténtica locura. Pasaba más horas en la Malasmadres House que en mi propia casa. Por las mañanas me pasaba las horas solucionando problemas del equipo, con reuniones, visitas inesperadas, entrevistas, presentaciones o simplemente perdiendo el tiempo porque era incapaz de concentrarme con tantos estímulos. Esa cristalera de mi despacho no era suficiente para aislarme y poder avanzar.

Y ahora me esfuerzo para que la inercia no vuelva a atraparme pese a la distancia y la decisión tomada. Porque la vida comienza a girar de nuevo a una velocidad que no corresponde.

Al mediodía parábamos para tener nuestro rato y comer juntos. Al menos por unos minutos conseguíamos

parar la inercia del día y comentar qué tal estábamos. Normalmente yo estaba mal. La barriga crecía y crecía. Y allí seguía yo. Después de comer por fin era el momento de avanzar con mi propio trabajo, cuando no teníamos un evento.

Por la tarde apagábamos las luces de la tienda porque la House estaba cerrada al público, pero nosotros seguíamos allí. Se nos pasaban las horas volando porque no había tiempo suficiente para adelantar todo lo que teníamos. Y siempre con la sensación de no llegar.

Siempre tuve claro que la Malasmadres House tenía que ser ejemplo de conciliación. Por las tardes las Malasmadres sabían que siempre estábamos cerrados, a menos que hubiera un evento, lo que solía ser dos o tres veces, como mucho, al mes. El día que había evento, el equipo implicado venía más tarde a la oficina. Así que fuimos acostumbrando a la comunidad a que era fundamental este sistema para ser ejemplo de conciliación.

Pero ¿qué ejemplo era yo para mí misma? Luchaba a diario y soportaba muchísima presión para que todo mi equipo conciliara, no podía ser de otra manera. Intentaba siempre anteponer las necesidades de los demás para que pudieran avanzar. Una de mis máximas liderando ha sido siempre: «Hay que poner por delante a las compañeras antes que a nosotras mismas». Con esto siempre quería decir que, si alguien del equipo estaba esperando por ti, tienes que darle prioridad para que pueda avanzar y no tenga que alargar su jornada o ir agobiada por algo que tú le debes. Empatía, empatía y empatía.

Y la empatía acabó conmigo.

No puedo evitarlo. Siempre he sido así. Todo lo que doy a las personas a las que quiero o respeto me parece poco. Siempre me siento en deuda con los demás. Priorizo sus sentimientos, su situación, sus emociones, sus problemas o necesidades a las míos propios. Siempre es siempre. Como si yo no mereciera lo que me dan y siempre

necesitara devolverlo por dos para estar tranquila conmigo misma. No hace falta que profundicéis en esto, tengo clarísimo que está conectado con mi infancia, con sentir que no fui suficiente y que ahora no me merezco lo que recibo y tengo que dar yo más. Pero soy consciente y lo trabajo a diario. Ahora sí. Ayudar es lo que siempre me ha movido. Incluso a escribir este libro, aunque esta vez ha sido distinto porque siento que a quien de verdad me estoy ayudando es a mí misma.

La única manera que encontraba de cuidarme era haciéndolo fuera del horario del equipo. No podía concebir hacer algo que no fuera estar disponible para todas en su horario. Esto me obligaba a trabajar mis proyectos, a cuidarme, a todo lo demás a partir de las cuatro de la tarde, hora en la que la mayoría de las veces nadie me necesitaba.

No era capaz de concentrarme fuera de ahí. A las cuatro solía venir Raquel a entrenar conmigo. Luego avanzaba en el trabajo, mientras Jordi iba a por las niñas. A veces me recogían después, otras veces iba yo después a casa. Y muchas veces, la mayoría, llegaba a la cena y a leer el cuento.

¿Qué ejemplo de conciliación era yo para mí y para nadie? Mi propia misión, mi propósito de vida, mi lucha social se convertía en mi gran batalla. En la incoherencia de mi persona. Y eso me quitaba el sueño, hacía que no me sintiera a gusto, para nada, conmigo misma. Me estaba traicionando y no podía más. Daba igual que estuviera él, que fuéramos corresponsables. Se trataba de tener una vida en equilibrio, de estar y ser una madre presente.

La tercera maternidad y aquella barriga que tanta hambre me daba, por la ansiedad que arrastraba, se convirtió en mi salida. ¡Había llegado el momento de priorizarme! Era mi oportunidad. POR FIN. De parar, de cuidarme, de disfrutar y de ser ejemplo. Me debía un permiso de maternidad disfrutado al 100%. El primero había sido estresante, pensando en volver a la agencia. Con las peticiones de mi jefa durante mis días de baja y el segundo, siendo autónoma, había sido muy distinto. Todas

las autónomas me entenderán, porque es imposible mantener tu proyecto con ese permiso de vergüenza que nos queda.

Ahora era el momento.

Días antes de mi fecha probable de parto, que resultó ser bastante antes del parto en sí, había organizado todo para DELEGAR. Por fin, estaba a punto de alejarme de mi propio proyecto. Necesitaba dos cosas:

— Por un lado, observar si era posible. Saber de verdad si el proyecto podía crecer, avanzar sin mí.
— Por otro lado, distanciarme para ver desde fuera qué éramos y volver al inicio. Desconectar para conectar de nuevo con lo que quería de verdad.

Pero, por encima de todo, lo que necesitaba, aunque no lo verbalizara, era DESCANSAR. Descansar de mi propia vida. Alejarme del lugar adonde yo había encaminado mis pasos.

Las semanas previas al parto fueron tan intensas que no había podido organizar nada. Tampoco me agobiaba porque lo importante lo tenía de sus hermanas y ya era la tercera. Todo saldría bien. Pero es que no tenía ni nombre. No había podido pensar.

Es curioso esto que me pasa. Tomo grandes decisiones que implican muchas cosas, pero las pequeñas como los nombres, qué comer hoy o dónde ir me cuestan muchísimo. Seguro que esto tiene un nombre de patología en psicoterapia.

Las dos semanas eternas hasta que llegó Lucía fueron un entrenamiento para muchas cosas. Para ir alejándome de todo, para ir viendo cómo funcionaba sin mí y para elegir el nombre.

Lucía. Por fin lo tenía. Esta tercera maternidad de verdad me devolvía al origen. Desde muy jovencita lo tenía claro: «Cuando tenga una hija se llamará Lucía». Pero llegó la primera con todo lo que supone la primera. Con esa madre perfecta consumiéndome por dentro y con esa

presión de: ¿cómo le vas a poner a tu hija el nombre más puesto de España?

—Es verdad. Qué poco original.

Pero ahora, con 38 años y la seguridad un poquito, solo un poquito, más fuerte, era el momento de hacer lo que realmente me diera la gana.

Cuando decidí que se llamaría Lucía no podía dejar de escuchar en bucle la canción de Serrat y llorar y llorar y llorar. Por fin me acercaba a mí misma. Por fin me daba el tiempo para pensar, para elegir y para ser yo.

Y el mismo vacío.

Pensaba que cuando naciera Lucía la sensación de vacío no llegaría. Era la tercera, estaba deseando tenerla en mis brazos y lo tenía «todo controlado».

Los días en el hospital fueron infinitamente más fáciles porque a la tercera ya te lo sabes «casi» todo, al menos lo básico para sobrevivir. Cuando aparecían por la habitación casi me saludaban desde la puerta: «Es la tercera, lo tenéis controlado». Y allí pasábamos las horas la mar de a gusto el padre, ella y yo.

La miraba embobada, de verdad la deseamos con todas nuestras fuerzas. Era la maternidad más consciente para los dos y cualquier cosita que hacía nos parecía lo más maravilloso del mundo. Lloraba, como todos los bebés, pero nació con una tranquilidad especial. Quizás la que yo le transmití.

Como cada posparto es un mundo, este no pintaba mejor, seguramente peor. Era la primera vez que sufría unos entuertos tan sumamente dolorosos, debido a un parto bastante sufrido. Pese a ser la tercera, mi dilatación fue lenta. Aguanté al máximo, más que con ninguna, las contracciones porque ya conocía cómo reaccionaba mi cuerpo con la epidural y cómo se ralentizaba.

Recuerdo tiritar de frío con espasmos antes de que llegara la anestesista. No podía más. Estaba muy por encima de mi umbral de dolor y estaba perdiendo la

conciencia. Decía chorradas. El Buenpadre me confesó días después que se asustó. Al ponerme la epidural aquello fue una fiesta. La dilatación no avanzaba, la niña venía con giro del cordón y era necesario que naciera. Las manos no me dolían cuando entraban dentro de mí, pero me las metían tan profundo y con tanta fuerza que me hicieron polvo. No me pude salvar del maravilloso corte. Y mi parto «respetado y soñado» se fue al traste.

Comencé con contracciones dos noches antes. Eran las dos de la mañana, estaba sola en el salón, sentada encima de la pelota de pilates, acompañando «como una señora» mis contracciones. Tuvo que llegar el tercer embarazo para informarme bien, prepararme y disfrutar del proceso. Estaba apuntándolas en el móvil, esperando un ritmo periódico para decidir ir al hospital. Había avisado a mi amiga Maricarmen de que, si se animaba la cosa, tendría que llevar a las mayores a su casa para poder ir al hospital. Mis padres aún no habían subido. Era la tercera y le dije a mi madre que no se preocupara, que cuando comenzara el parto la llamaba y nos daba tiempo de sobra.

Pero las contracciones se pararon. Vaya paliza física. Me tumbé en la cama, me relajé y me quedé dormida. Pero sabía que esto ya era cuestión de horas.

—Mamá, sube, así si me pongo ya de parto estáis aquí con las niñas.

Llegaron por la tarde y después de casi dos semanas pasadas de mi fecha de parto, Lucía pensó: «Ahora sí mamá, ahora puedo nacer porque tú ya estás tranquila». Me recuerdo en el salón sobre la pelota de pilates mientras mis padres veían como cada tarde *Pasapalabra*.

—Creo que deberías ir al hospital, ¿no?

—Quiero esperar un poco más, mamá, que luego se hace muy largo.

Me fui a mi cuarto y allí sobre la pelota recordaba los ejercicios de Elisa y Raquel para ir acompañando las contracciones. ¡Qué maravilla vivirlo así! Cuando ya eran apenas unos segundos los que pasaban entre contracción y contracción, me puse mis *leggings* de H&M, que eran ya mi

segunda piel, un jersey largo enorme y verde con dos bolsillos que me prestó Blanca durante el embarazo, unas zapatillas cedidas que no necesitaba agacharme para ponérmelas y salí de allí con mis andares de pato mareado.

—Nos quedamos, mamá. El parto ha empezado.

Era casi media noche cuando llegamos a la habitación donde nacería Lucía. Todo iba lento porque aún quedaba. Me dejaron una pelota de pilates y pude pasar las contracciones de pie. Diez años atrás, cuando nació Julia, todo era distinto, no podía estar de pie siquiera. Así que me alegré de cómo iban evolucionando los protocolos.

—Avísanos cuando quieras la epidural.

Cuando eres madre experimentada es maravilloso sentir que te tratan de otra manera y a la vez te cabrea que sea así. Yo iba marcando las pautas y me iban informando de todo.

—No puedo más —le había dicho al Buenpadre, que cerraba los ojos en la silla de al lado de mi cama.

Nos tuvimos que quedar una noche más. Lucía se puso amarilla y los valores que marcaban los análisis eran demasiado altos. Cuando me trajeron a mi niña liada en aquella manta de luz azul y esas gafas psicodélicas se me cayó el mundo a los pies. No hay experiencia que supere ver a tu bebé recién nacido así. Las hormonas te juegan una mala pasada y no puedes evitar ponerte en lo peor, además de buscar información en San Google.

El vacío a su lado no lo vi venir. En el hospital tenía un subidón impresionante. Hay tantas cosas que hacer en los primeros días que no te da tiempo a parar a pensar.

Estaba allí a mi lado, en la misma minicuna de sus hermanas y la miraba, pensando si tenía sentido ser madre de nuevo. ¿Por qué? Echaba de menos que mi madre estuviera más pendiente de mí aquellos días y al mismo tiempo quería estar sola. Quería que alguien la durmiera en brazos y al mismo tiempo no quería separarme de ella. Se me había olvidado todo. Y el bucle teta me estaba consumiendo.

Hacía mucho tiempo que no recogía a las niñas del

colegio. Semanas antes de nacer Lucía empecé a hacer vida de barrio. Me daba largos paseos por la mañana, a veces comía algo rápido en el centro comercial del final del barrio sacado de *El show de Truman* y a la vuelta recogía a las niñas. Pasábamos la tarde juntas y me acercaba a ellas, pensando en que tenía que disfrutarlas antes de que llegara su hermana. Carla era mi chiquitina, mi niña pequeña, tan cariñosa ella. Y lo estaba pasando mal. No sabía en ese momento lo que le esperaba. Ser la mediana no es nada fácil. Y casi dos años después, hoy en día seguimos trabajando en ello.

Cuando nació Lucía y mis padres volvieron a Málaga, continué con la rutina. Por la mañana, Jordi las llevaba al colegio y luego yo me organizaba para recogerlas. Tenía la ayuda de Olga, porque si no hubiera sido imposible.

Aquella mañana no hubo colegio. Miércoles, y nos fuimos a pasear. Recuerdo parar en el césped de un jardín a dar la teta a Lucía y jugar con las niñas. A los dos días estábamos confinadas y se desató la pandemia.

Soñé tan fuerte que se parara mi mundo… Poder parar la rueda infernal de hámster en la que me había visto atrapada. Y el mundo se paró. Todo lo que vino después fue una auténtica locura.

Cada mañana cuando me despertaba, me quedaba unos segundos con los ojos cerrados, apretándolos muy fuerte y diciéndome: «Tranquila Laura, cuando abras los ojos todo esto no será real, será una pesadilla y podrás disfrutar de la baja que esperabas y que además por fin te merecías».

Mientras escribo esta página, he parado un momento a buscar un extracto de unos libros que me han inspirado a escribirte. Entre los libros encuentro secretos escondidos. Durante mucho tiempo la vida me iba demasiado rápida, tanto como para no disfrutarla. Me llegaban regalos que no habría en semanas. Me llegaban libros que regalaba sin abrirlos. No tenía tiempo ni capacidad para gestionar todo lo que me estaba pasando.

Hoy he encontrado el libro *Las vidas que dibujamos* de

72 kilos, un ilustrador al que sigo y admiro que me había enviado su libro en 2019. Y yo ni siquiera lo había visto. Con la mudanza regalé más libros, muchísimos, no podía traerlos todos. Y solo me quedé con algunos, con los importantes. Y este de Óscar se coló.

Cuando la vida me arrasa, siempre digo que ese mensaje que me has mandado o ese libro algún día llegará a mí. No somos conscientes de cuál es la vida de esa persona a la que le pedimos algo. Pensamos que en ese justo instante nosotros somos lo más importante que le está pasando. Y somos impacientes. Estamos acostumbrados a lo inmediato. A mandar un mensaje y esperar el doble *check* instantáneo, a pensar que nuestra idea es la mejor para esa otra persona sin pensar que quizás tiene otros planes.

Pero me gusta pensar que las cosas importantes al final siempre llegan con una fuerza que va más allá de nosotros. Hoy he leído sus viñetas mientras intento buscar el sentido a estas páginas. Y me he quedado con una entre todas las frases maravillosas. «Haz lo tuyo. Poco a poco se te irá viendo». Me he sentido tan reflejada al leerla que se me ha erizado el cuerpo entero.

Esa es mi filosofía: camina, avanza, siempre sobre tus pasos, no sobre los de otro. No te compares, no te mires en unos ojos que no son tuyos. No quieras ser aquello que no eres porque eso te aleja de lo que realmente eres. No tengas prisa, no juzgues sin conocer, no te adelantes a lo que vendrá. No te creas más de lo que te mereces. No esperes lo que no va a llegar. No ansíes lo lejano. Y cuando estés en crisis, no pares, no avances más rápido, no cambies la dirección, solo sigue, el camino te irá dando las respuestas, pero sobre todo sé consciente de que poco a poco se te irá viendo. Gracias Óscar, tu momento tenía que llegar y fue este.

Cada día me distanciaba más de mi trabajo en la agencia. Al mismo tiempo, el club crecía en seguidores y en ideas que yo iba creando. Mientras avanzaba en los proyectos del día, el móvil no paraba de pitar con nuevos

mensajes, colaboraciones y propuestas. Decía a todo que no porque era imposible sacar adelante los diseños de *La niña sin nombre*, mi horario en la agencia y mi maternidad.

Subí las escaleras decidida, muerta de frío, me senté en mi silla, fui al baño, bebí agua, me volví a sentar. Miré a Isa, que estaba en la mesa de al lado, a la derecha. Y me dije: «Ahora Laura».

Entré en su despacho.

—¿Podemos hablar?

—Claro, cuéntame.

—No quiero seguir aquí. No puedo más.

Mentiría si dijera que me acuerdo de lo que me dijo. Creo que estaba tan centrada en ser capaz de decir lo que tenía que decir que lo demás se borró de mi mente. Además, estaba obsesionada con que me dijera lo que me dijera no cambiaría de opinión. Me temblaba todo. Le di las gracias por todo lo aprendido. Pero le conté que la situación era insostenible.

Había sufrido tanto allí y había soñado tanto con aquel momento, que no lo sentí una renuncia. Lo viví como un triunfo. Como una liberación. Aquel día, era viernes, nos fuimos a comer Isabel y yo. Recuerdo mi sonrisa al contárselo y a la vez los nervios y las lágrimas. Sentía que había ganado.

POR FIN.

Aunque realmente había perdido.

Llevo semanas alejada de la lucha. Ayer justo una Malamadre me decía en un mensaje: «Te veo y veo las mismas ganas y la misma fuerza del comienzo, pero veo tristeza en tus ojos». Y no pudo describirlo mejor. Puso en palabras lo que siento. Porque no es rabia o impotencia, quizás eso ha estado tantas veces en mi mirada que ahora tocaba dar paso a la tristeza.

Ayer llegué al Ministerio de Igualdad cansada y no fue porque me acostara de madrugada por culpa de Marián. Ella siempre tiene la culpa. Le echo en cara que es una lianta, pero lo que no le digo es que me encanta que me líe.

Marián es de esas personas que tiene un magnetismo especial. Solo con quien quiere, y no quiere con muchas personas. Pero si te quiere, lo da todo, tanto que te hace sentir mal porque es imposible ser mejor amiga que ella. Siempre se acuerda, siempre tiene el detalle el día que es. Y luego estoy yo, que llego cuando puedo o me acuerdo, pero siempre estoy también. Su magnetismo es directamente proporcional a su intensidad. Entonces yo me alejo cuando la intensidad llega a cotas elevadas y luego, cuando baja, me vuelvo a acercar. Pero hemos llegado a un punto que, sin hablar sin tener que mencionarlo, lo sabemos, nos respetamos y nos entendemos. Tenemos un hilo rojo que nos une. Y aunque he de confesar que a veces he intentado cortar, no es posible, es tan fuerte que se sostiene de manera invisible.

En este camino te sientes sola, muy sola, incomprendida, y encontrar un alma que se sienta como tú muchas veces, por muy distintas que seamos, que sabe que puedes sentirte al borde del abismo cuando todo va aparentemente fenomenal, es muy necesario para algo tan simple como no pensar que estás loca. Marián y yo valemos más por lo que callamos la una de la otra que por lo que contamos. Y tanto ella como yo sabemos que esa complicidad, esa amistad que nos une, va más allá de cualquier cosa.

La verdad es que no pensaba contaros esto, pero me acaba de salir porque justo estaba hablando con ella antes de ponerme a escribir. Le estaba diciendo que no tenía voz y ella me decía que era por su culpa, pero no lo es. Salir hace dos noches no es la razón, era una señal, le he dicho. Y la he visualizado pensando que estoy tarada con las señales y el poder de lo divino. Pero es que ayer me desperté SIN VOZ, literal. Y me dije a mí misma: «Laura: es una señal para que hoy no intervengas en la mesa».

Ayer se celebró la segunda sesión de la Mesa Asesora para los Cuidados, iniciativa impulsada por el Ministerio de Igualdad ante la crisis sin precedentes que vivimos de los cuidados no solo en España, sino en el mundo entero. La

pandemia ha agudizado esta situación, llevándola al extremo, dejando en evidencia la falta de apoyos, de respeto y de visibilidad de un trabajo que sostiene la vida y que es la base fundamental de la economía del país. Pero ¿a quién le importa? Los cuidados se van a seguir haciendo, ¿no? Sí, pero es que la situación ya es insostenible. Así que con esta propuesta nos hemos reunido más de cincuenta asociaciones y organizaciones que de un modo u otro trabajamos o luchamos para que esta situación cambie, para dignificar el trabajo doméstico y poner los cuidados en el centro.

La primera sesión fue un gran paso. Me sentí realmente emocionada. Aunque no había llegado la Mesa de Diálogo sobre conciliación prometida por Irene Montero, ministra de Igualdad, tras nuestra reunión en plena pandemia (mayo de 2020), esta mesa era una oportunidad de hacer llegar nuestras reivindicaciones, porque hay algo claro: la conciliación es imprescindible para poder ejercer el derecho a cuidar.

Tuvimos dos minutos para intervenir en esa primera mesa y se nos comunicó que de aquellas sesiones y mesas de trabajo saldría un libro blanco que nacía con intención de ser una hoja de ruta, imprescindible para seguir avanzando, que sentaría las bases para seguir trabajando en ello y regular un marco de protección.

El día de la primera mesa sucedieron un par de cosas que me dejaron algo preocupada, pero sin perder la esperanza aún:

— La Secretaría de Igualdad se tuvo que ausentar de la mesa por una tos nerviosa que le impedía continuar. Pocos días después se comunicó su dimisión del puesto por salud personal. En una mesa de cuidados se ponía en evidencia lo poco que nos cuidamos.
— Una mesa que intenta trazar las líneas fundamentales de los cuidados en España tiene que tener representación de distintos ministerios, pero sobre todo tiene que tener a su lado el Ministerio de Trabajo. Y

allí estuvo un responsable ministerial, que después de dar su chapa, con mucho de «esto es así, además soy un hombre y sé de lo que estoy hablando», se marchó, sin escuchar allí a las presentes. Hizo campaña de su «maravilloso» Plan Me Cuida. Y… ¡hasta luego, Lucas!

— El hecho de que trabajáramos en un libro blanco hizo saltar las alarmas de las allí presentes. ¿Un año en elaborar ese libro blanco? ¿Y mientras?

Perdemos un año más sin dar pasos, sin regular la situación, sin tomar medidas urgentes…

En la segunda mesa celebrada ayer a las 10:30 de la mañana, la situación había cambiado:

— Nueva secretaría de Igualdad, dejando patente lo difícil que se les hace dentro del propio Gobierno trabajar por políticas de igualdad. A lo que luego yo contesté: «Hacernos llegar a esa situación no ayuda en nada, es desesperanzador y es como poner el parche antes para dejarnos claro que es muy difícil».
— Ausencia de la ministra de Igualdad y del Ministerio de Trabajo. Se ve que la sesión inaugural y la foto ya estaban hechas.

Pero bueno, «vamos a sacar buenas conclusiones, seguro», pensé, porque en el orden del día se nos había comunicado que empezábamos con los grupos de trabajo o al menos eso entendí yo.

Cuando llegué, puntual como siempre, busqué mi cartelito y me senté a revisar la documentación entregada. Me senté al lado de Elena y estuvimos hablando de nuestros enfoques. Muy interesante lo que hacen porque ponen en valor económico las propuestas, y eso es fundamental para que los planes se cumplan. El problema es que a veces las medidas aprobadas no llegan a la gente por el simple hecho de que no se invierte en recursos humanos y eso es lo que está pasando, por ejemplo, con el ingreso mínimo vital.

Antes de entrar, yo llevaba rato pensando que mi afonía repentina era una señal para no participar y era

símbolo físico del hartazgo que sentía.

Justo antes de la segunda mesa de ayer, los presupuestos del Estado dejaban claro que la propuesta de ampliación de los permisos de maternidad a seis meses, propuesta por la ministra Ione Belarra, no seguía adelante. Esto me cayó como una jarra de agua fría. Por supuesto que no es la solución, pero es un paso importante, en el que pensaba que estábamos todos de acuerdo. Aquel día me cabreé mucho, lo compartí en redes sociales, mencioné al Ministerio de Igualdad y al propio Pedro Sánchez. Encontré la indignación de la calle y las ganas de salir a gritar juntas. Algún día saldremos, pero el día que salgamos será la revolución.

Aquel día se me vino el mundo encima. A veces no tiene que pasar algo muy determinante para que esto pase. Pero es que para mí lo era. Se me vinieron a la cabeza las palabras de Javier Maroto: «Laura, es que eso económicamente no es posible». Y mi respuesta de «sí es posible» demostrada estos años al conseguirlo. Me vinieron a la cabeza las palabras de Pedro Sánchez en la primera carrera y su compromiso con la gratuidad de las escuelas infantiles que no llega.

Me vinieron a la cabeza las palabras recientes de Nadia Calviño en las jornadas, cuando me aseguró la importancia del Gobierno en avanzar en igualdad y su objetivo del plan 2050 de incluir la perspectiva de género en todos los ámbitos.

Y me podría haber dado la risa, pero no, me dieron ganas de llorar. Así que cuando la voz se me apagó, pensé en todos aquellos momentos que se acumulaban en mi garganta pidiendo paso y sin poder salir.

Vi llegar a María Pazos y Virginia de la PiiNA (Plataforma por los Permisos Iguales e Intransferibles de Nacimiento y Adopción). María ya me cae bien. Es una activista feminista incansable.

Justo antes de verla estaba comentándole bajito a mis compañeras que no quería hablar porque estaba indignada y porque la documentación que habían mandado no era la

esperada. Eran meras intenciones, cómo íbamos a avanzar así.

—Laura, vamos a abandonar la mesa.

—Normal —dije.

—Así no vamos a ningún sitio. Vamos a pedir el apoyo de todas. Vas a ser la única feminista que se quede.

Ahí María intentando tocar la fibra sensible.

—Bueno, yo me voy a quedar, por mí y por todas las Malasmadres.

La reunión fue complicada. Se quedaron muchas compañeras sin poder hablar. Pero yo hablé. Saqué el hilo de voz que me quedaba para compartir mis impresiones. No entendía por qué en una situación de crisis como la que estábamos viviendo no tenían la capacidad suficiente para aprobar e impulsar medidas urgentes, aunque no fueran de su competencia.

La secretaria se agarró a lo difícil, que para ellas era que se tuvieran en cuenta sus reivindicaciones desde dentro. Y la tristeza me inundó. El vacío. La soledad. La impotencia de que no nos represente. De que el propio Gobierno sea un muro para muchas propuestas. De que la oposición, la lidere quien la lidere, siempre va en contra por sistema de los cambios que no son propuestos por ellos mismos.

Cuando las asistentes estaban revolucionadas ante tanta indignación, una persona del equipo de Igualdad dijo claramente «no os preocupéis porque además el libro blanco ya está elaborado desde hace meses, con expertos con los que hemos trabajado, la idea es compartirlo con vosotras para terminarlo de definir».

Y me sentí vendida, como nunca antes lo había sentido.

Estábamos allí para poner nuestro sello de «ok», para validar y apoyar algo que no habíamos ni leído. Estaban comprando nuestro silencio. Porque si estabas allí, participando de esa mesa, apoyando ese libro blanco, ya escrito, ¿cómo ibas a ir en contra cuando tú habías formado parte? ¿Parte de qué? Cincuenta personas que solo teníamos tres minutos para intervenir era formar parte.

Salí de allí derrotada como cuando la ministra de Trabajo me dijo que el Plan Me Cuida claro que era suficiente y que no podía cambiarse, que la conciliación no era de su competencia y que el camino era denunciar las situaciones que yo le estaba contando que nos llegaban al «teléfono amarillo de la conciliación».

—Esas mujeres, sin recursos, ¿solo tienen un camino? ¿Denunciar, entrar en procesos judiciales eternos? Cuando sabemos que eso les va a llevar a quedarse sin trabajo, ¿de verdad?

La misma sensación de abandono entonces.

Se me han pegado las sábanas. Os prometo que hoy me hubiera quedado en la cama hasta las diez, sintiendo el calorcito de Luchi en mi cuello. Porque ella duerme así, con su boca pegada en mi cuello, respirándome muy cerca o con su mano encima de mi cara o pecho. Necesita saber que estás. No hay más. A veces, cuando creo que está profundamente dormida pongo un cojín a su lado para que crea que soy yo. La miro, con esa boca medio abierta y esas pestañas enormes, y se para el mundo. En ese momento recuerdo a Marián Rojas, que me contó que secretamos oxitocina mirando a un bebé. Nuestro cerebro está preparado para ello. Y es que no hay quien pueda resistirse a un bebé durmiendo. Cuando se da cuenta de que su madre no es ese trozo de tela relleno, llora como si no hubiera un mañana. Y de nuevo contacto. Yo tengo mi propia teoría, las madres somos así. Esta niña es pandémica. Algún día se harán estudios de cómo afectó la pandemia a los bebés o cómo la pandemia demostró que las madres pudimos hacer un apego más sano con nuestros bebés porque estábamos en casa y eso fue maravilloso para ellos, aunque nosotras acabáramos medio locas con el teletrabajo y tanto apego.

A las 7:30 ha aparecido el Buenpadre por la puerta diciendo: «Toca levantarse». Últimamente se despierta muy pronto, serán las preocupaciones que a todos los emprendedores nos atormentan. ¿Cerraremos los proyectos

pendientes? ¿Cómo irá la próxima campaña?

Las mañanas son complicadas en esta casa. Porque Luchi llora mucho. Pero cuando digo mucho es mucho. Anoche fue de las primeras noches que se quedó en su trona entretenida con unos juguetes mientras cenábamos a su lado. Nos mirábamos como diciendo «no generes contacto visual, no hables, no os mováis niñas, comed como si nada estuviera pasando». Imaginad dos años y la primera noche de cenar sin gritos o con ella encima comiendo con una mano la sopa mientras acabas llena de lamparones y maldiciendo todo. Al levantarse es una batalla quitarle el pañal, vestirla, peinarla ya no os quiero ni contar, le molesta que le eches colonia y no quiere que le pongas nada encima de su camiseta roja de la escuela infantil. No es que en Málaga haga muchísimo frío, pero ir en manga corta en pleno invierno no es bueno para un bebé. Además, he pasado todo el finde cuidándola como entre algodones para que su tos no fuera a más y hoy pudiera ir a la escuela. Así que le pongo su sudadera a «grito pelao», mientras le pido a su hermana mediana, con la que comparte cuarto, que se vaya vistiendo sola. Vamos avanzando. Cuando las tres están vestidas, repeinadas y listas, paso el relevo al padre, que está preparando los desayunos. Me arreglo yo, que es igual a ponerme el vaquero fetiche. Es lunes y no me apetece pensar más, una sudadera de Malasmadres, atusarme los tres pelos que me quedan tras el posparto, pintarme la raya del ojo que me da *power* los lunes y distrae las ojeras y hacerme un café.

Preparar mochilas y comenzar la semana. Mientras mi mente está aún dormida en la cama, calentita, dándole *PAUSE* a la vida.

Ayer me quedé SOLA en casa. Hemos decidido que los domingos que podamos me quedo a avanzar con el libro y el trabajo acumulado, porque estos meses son muy intensos. El otro día fue el Día Internacional de la Mujer Emprendedora. Y claro, «emprender» parece tan molón… Desde fuera piensas que quien emprende es dueña de su tiempo.

Os prometo que ayer no me apetecía para NADA quedarme. Pensé «otro domingo más». Llevo así desde hace diez años por lo menos. Porque siempre he tenido mis proyectos propios y había que sacarlos a deshora, haciendo encaje de bolillos con mi propia vida personal y familiar. Pero siempre me ha compensado. Ayer tenía que aprovechar para grabar el *podcast*, escribir la columna de La Sexta, escribir páginas de este libro y organizar la agenda. ¡Ah! Y también para revisar los documentos de la Mesa Asesora para los Cuidados. Nos han pedido que subamos nuestras aportaciones a la Ley de Familias. Están con el anteproyecto de ley. No hay fecha, pero hay un documento de intenciones que nos dieron en la última reunión en el que se menciona la baja natalidad y la libertad de que cada familia tenga los hijos/as que quiera tener.

En este documento se habla sobre todo de dar voz y legitimar la diversidad familiar. Algo que es fundamental para que TODAS las familias tengan los mismos derechos. Pero no se habla de medidas concretas de conciliación y corresponsabilidad. Y volvemos al problema que sabemos: si no hay medidas de conciliación no hay familias. ¿Por qué no entendemos esto claramente?

Si aumentamos las prestaciones económicas a las familias, si aumentamos los permisos de maternidad y paternidad, si protegemos a las familias monoparentales y numerosas estamos avanzando en los derechos de las familias, pero no mejorando la vida de las familias.

Me explico.

¿De qué sirve que aumentemos los permisos de maternidad a seis meses o un año, que sería lo ideal, si después no hay protección en el mercado laboral cuando te reincorporas?

¿De qué sirve que regulemos una prestación económica por hijo/a si las mujeres seguimos ostentando los puestos más precarios, tenemos que

renunciar por incompatibilidad de horarios y no podemos conciliar?

¿De qué sirve que adaptemos el sistema fiscal y de seguridad social a la diversidad familiar si no se contempla la revisión de un mercado laboral que apruebe la flexibilidad o el teletrabajo como medidas que ayudan a las familias?

Esta manera de legislar y hacer políticas públicas sin impactar en el problema social de base es solo poner parches de una situación que se agrava porque no hay familias sin conciliación.

Ahora voy a reunirme con Emi y Maite para intentar poner orden a las aportaciones que podemos hacer a esta Ley de Familias, que se centra solo en los derechos sociales, fundamentales para la igualdad, pero que no deberían disociarse de los derechos laborales, de los derechos de las mujeres madres de poder tener una vida laboral satisfactoria para mantener a sus familias. Porque no nos olvidemos de que no se trata de incentivar el tener hijos o hijas sin más, sino de acompañar y apoyar la educación y la crianza durante toda la vida.

Mientras preparo esta reunión, me llega un mensaje de una Malamadre seguidora contándome que está muy triste:

Ayer en Twitter puso Telecinco una noticia diciendo que la natalidad era muy baja en España. Yo contesté diciendo que tengo tres hijas y que para el mundo que les vamos a dejar y la poca ayuda que tenemos veo normal que la gente prefiera perros y que cambien tener hijos por perros. He recibido comentarios muy dañinos. Yo amo a mis hijas por encima de mi vida y la de todos los perros del mundo. Pero parece que tienes que tener hijos a toda costa, aunque les des mala vida porque no puedas darles una buena porque conciliar es muy difícil y los niños se crían con dedicación de los padres. Me decían que "pobres niñas, que ojalá cuando sean mayores lo lean y me abandonen". El caso es que hay gente que se piensa que la renuncia a la maternidad es exclusivamente egoísta y no

analizan las filigranas que tenemos que hacer para conciliar. Y cuando hablo de conciliar hablo de darles una estabilidad económica, una vivienda digna y tiempo para ellos. Me parece que renunciar a tener hijos por no darles todo esto es más un acto de amor que de egoísmo, aunque así de penosa es la vida. La semana pasada me llamaron del colegio un día porque la mayor se había caído y otro porque la pequeña se había hecho pipí. Dando gracias a que mi marido está de baja. Si no, ¿esto cómo se gestiona? Borré el tuit porque me sentí atacada y, aunque llegaron muchos me gusta, me dolió que pusieran en duda el amor a mis hijas y no entendieran la raíz del problema.

¡Uf!, cuántas verdades en este texto. A diario recibo mensajes así, cada hora podría decir. Mujeres que estamos atrapadas en una falta de conciliación que se traduce en egoísmo por una parte de la sociedad que no sé en qué está pensando. Quiero creer que no son madres o padres, que viven ajenos a la realidad social en su burbuja de poder, pero sé que no es así. Mujeres que luchamos a diario por sacar adelante a nuestras familias. Mujeres que no fuimos conscientes del precio tan alto que se paga con la maternidad. Mujeres que antepusimos nuestro deseo de ser madre sin valorar lo que de verdad suponía. Mujeres que tenemos que borrar nuestros pensamientos por miedo a que nos tachen de Malamadre. Imaginad que además de defender la conciliación, esta madre hubiera expresado su deseo de huir a veces, de salir con sus amigas y de olvidarse de que es madre.

¡A la hoguera!

Y con la culpa hundiendo tus sentimientos, borras el mensaje, silencias tu opinión y te callas. Mientras la otra parte de la sociedad se hace fuerte y sigue pensando que entonces, si piensas así, no hubieras sido madre. Si no estás dispuesta a sacrificar tu vida, pobres de tus hijas que no te eligieron como madre. Porque cuesta mucho pensar que este sistema no está planteado para ser madres felices, que equilibran bien su vida, que no tienen que rezar para que no las llamen de la escuela infantil cuando dejaron esta

mañana a su bebé con el corazón encogido y un chute de Dalsy porque tienen que trabajar.

Es indignante ver cómo en vez de unirnos y callar bocas, nos hacemos pequeñas, nos invisibilizamos más. Porque ninguna madre es capaz de soportar el dolor de que su amor de madre se ponga en duda y se juzgue. Y sabéis qué, con esto juegan. Con este juego macabro se dispone el sistema y la sociedad que nos machaca. Porque juegan con lo que más nos duele. Y corremos cabreadas a defender a nuestra camada y a decir bien alto: «Amo a mis hijas por encima de todas las cosas». Porque, ay de ti, si no lo expresas así. ¡Malamadre!

Pues no, yo no quiero a mis hijas por encima de todas las cosas. Me quiero primero a mí. Y si me quiero bien, las quiero a ellas mejor. Porque no soy a partir de ellas. Porque yo era antes que ellas y mi identidad no puede ser a partir de ellas. Ese amor que depende de otras personas es el más egoísta de todos. Pero la sociedad no está preparada para la verdad. Y mientras haya personas que nos sigan juzgando y muchas sigamos manteniendo esta farsa, no podremos ser libres y seguiremos siendo cómplices de este juego en el que somos el rival más débil.

Nuestra identidad se oculta, se invisibiliza, se pierde cuando llega la maternidad y le toca rebelarse, reencontrarse y pelear por su sitio cuando nos damos cuenta. Pero que la mujer no pierda su identidad cuando llega la maternidad no es solo responsabilidad nuestra, no es algo propio que solo nos pertenece a nosotras. Es algo que depende de la sociedad, de las creencias y de la educación. Y cuando hablo de esto, hay mujeres que se revuelven, que lo niegan, que me llaman «quejica» o «exagerada». Ya no me duele, me distancio de esas palabras, porque sé que no son contra mí, sé que ellas aún no han hecho un camino de autoconocimiento, de revisar sus ideas y de pensar fuera de sí mismas. Ser activista es ser por ti para los demás, tener el firme convencimiento de que lo que ocurre ahí afuera es parte de ti, que te preocupa, te condiciona, te conmueve y te afecta. Ser parte del cambio

es darte cuenta de que tú importas, pero importas como sociedad. Cuando en redes hablo de visibilizar el coste de la conciliación, de poner en valor el trabajo que hacemos de los cuidados (físico y mental), de valorar el trabajo reproductivo, muchas mujeres no lo aceptan, creen que no tengo una pareja corresponsable y piensan que se soluciona de puertas para dentro, en casa, sin compartirlo. Y esto no es así. Y yo lo he ido aprendiendo en este camino de trabajo, de esfuerzo, de analizar, de transformarme, de escuchar y aprender de todas las realidades.

Reflexionemos con Maite sobre esto que tanto nos preocupa y que nos ha llevado muchas veces a repensar el camino. La sociedad no se cambia solo con tu cambio, la sociedad se adapta a la vida, evoluciona con cambios personales, con cambios de dentro hacia afuera, pero también paralelamente con cambios en el sistema que ya no funciona, que no refleja la realidad social, con políticas públicas y leyes que sean palanca de cambio.

LA RENUNCIA NO SOLO DEPENDE DE TI

Maite Egoscozabal Solé

La renuncia llega indiscutiblemente cuando nos convertimos en madres, pero no todas las mujeres la viven igual y tampoco todas la reconocen. Porque la renuncia pasa desapercibida y se confunde con libre elección. Esta confusión va acompañada de relatos que justifican la decisión tomada y que interesa mucho a un sistema que ya le va bien contar con un segmento de la población que dedique su tiempo personal al cuidado de otras personas y que lo haga «porque quiere, porque así lo ha decidido y porque lo ha elegido conscientemente».

En la primera encuesta que hicimos en la Asociación Yo No Renuncio destacamos un dato: las mujeres disponen de 54 minutos de tiempo libre al día. 7 años después, en un nuevo estudio, constatamos que el tiempo libre que tienen las mujeres al día sigue siendo menos de 1 hora. ¡Suficiente! Pensarán algunos. Pero revisemos cómo y cuándo se llega a este tiempo disponible. Generalmente es a

última hora de la noche, cuando una está cansada, después de haber cumplido con la doble y triple jornada laboral. Considerar que menos de una hora libre al día es suficiente es olvidar lo importante que es el tiempo personal para cuidarse y pensar en lo que una necesita, quiere o desea a lo largo de su trayectoria vital. Así lo reflejaba una seguidora de la comunidad de Malasmadres en sus redes sociales:

> *«Lo malo cuando una se convierte en* superwoman*, aparte de que te conviertes sin querer, es que* superman *se ha acostumbrado, como tú, a ver normal todo lo que cabe en tus horas libres».*
>
> ***@novoyaescribirunlibro***

Pero como decía, al sistema, al entorno social y laboral, también le interesa que el tiempo libre de las mujeres esté ocupado haciendo otros trabajos no visibles pero que, a su vez, sostienen la vida. Recogiendo las palabras de Ana de Miguel en su libro *Ética para Celia*, «imagínate que, mientras lees este libro, alguien se está ocupando de ti, de todas tus necesidades y regalándote con ello el acceso al reino de la libertad. Manos invisibles, pero cariñosas y, sobre todo, que no piden nada, no demandan reciprocidad. Hasta que esa persona comienza a estar ya siempre enfadada». La renuncia al tiempo libre que está haciendo generalmente la mujer, por tanto, es para que otras personas se beneficien del servicio que se ofrece gratuitamente, para que otras personas puedan desarrollarse y creen su identidad, mientras que ellas asumen el coste más profundo de todos: el tiempo para una misma.

Para que ocurra la transformación social debemos contar con muchos factores que actúen a la vez. Por un lado, la sensibilización. La toma de conciencia es el primer paso para cualquier cambio personal o social y, aunque sí se ha despertado buena parte de la sociedad, todavía hay personas que siguen justificando el sometimiento de la mujer a los cuidados como una decisión personal y libre. En este sentido, el trabajo de sensibilización es fundamental

para que cualquier política pública que se pueda poner en marcha funcione.

Por otro lado, el cambio social nunca será posible si la transformación no es global. Requiere una revisión del sistema, no solo laboral para compactar el tiempo de trabajo, sino también de los horarios comerciales y la organización de las ciudades para que facilite la corresponsabilidad y el trabajo de los cuidados.

Es urgente repensar la sociedad que queremos. Es urgente quitar privilegios a quienes los han tenido a costa de otras personas. Y es urgente tomar conciencia de que el cansancio, la falta de tiempo para una misma y el malestar que puede generar la crianza, no es una cuestión personal, sino política y que, por tanto, hay que actuar para acabar con la renuncia no solo laboral, sino también personal.

Como tituló Laura en la primera campaña de la Asociación Yo No Renuncio: «Si Julia no existiera yo tampoco». Hagamos algo para frenarlo. Todos y todas somos responsables del cambio.

Escucho aplausos de fondo mientras escribo. Es lunes y todos los lunes hacemos el estatus de equipo para poner orden a los proyectos, compartir objetivos y organizar agenda. Me ha costado mucho salir de ahí. Muchísimo. No estar es dar por hecho que no soy imprescindible, y eso, cuando has creado el proyecto tú sola, cuesta un mundo.

No sé si será que me estoy volviendo un poco loca de verdad. Pero esto que me acaba de pasar cada vez me pasa más veces. Estás hablando por WhatsApp con alguna amiga de la cena de este sábado. «¿Qué te vas a poner?», típica pregunta que se repite en el grupo con tus amigas de siempre, aunque tengas 40 ya. Y en el fondo me divierte que podamos alejarnos de los grandes problemas mundiales y entretenernos con estas cosas, porque si no la vida es demasiado intensa. ¿No os parece? Pues ahora que estaba redactando estas páginas, me detengo un momento para contestar a la chica del mensaje de arriba y decirle: «te entiendo perfectamente, no estás sola y vamos a seguir

luchando para intentar concienciar a la sociedad». Y veo el siguiente mensaje que tengo, con un reportaje de *La Vanguardia* que habla precisamente de lo que estoy escribiendo.

¿Tenemos las españolas los hijos que queremos tener? A esta pregunta dábamos respuesta en nuestro estudio *Las Invisibles*, y los resultados coinciden con nuestro diagnóstico. Claramente aparece como una de las razones principales «las insuficientes políticas de apoyo a la familia». Y mientras leo esto, miro de reojo la Nota del Anteproyecto de la Ley de Familias que tengo sobre la mesa y se me cae el alma a los pies. Porque estas medidas que se plantean no cambiarán esta inercia.

Lo que se conoce como la brecha entre fecundidad deseada y fecundidad lograda se agranda en España y también registra uno de los mayores índices en Europa. Aproximadamente el 19% de las mujeres de más de 45 años no han sido madres. Y el 35% asegura que hubiera deseado tener más hijos e hijas.

«Por eso dejé mi carrera y me quedé en casa cuando nació mi hijo. Ahora quiero volver, pero tal como están las cosas lo veo muy difícil.» Me cuenta una Malamadre por mensaje tras leer el pantallazo que compartí el otro día donde una madre ponía una imagen de sus gastos de escuela infantil: 482,60€, cifra que les parecía bajísima a las madres que me escribían de Madrid y Barcelona. Porque sí, es más caro ser madre en algunas ciudades y los sueldos no creamos que están en línea con esto.

Esta madre continúa diciendo «con una reducción de jornada de veinticinco horas semanales para poder conciliar. Esto NO es conciliación. Esto no es darle a la madre una oportunidad de seguir desempeñando una actividad laboral. Es, básicamente, trabajar gratis».

Tantos mensajes así. Tantos mensajes a los que me gustaría decirles: «No te preocupes, estamos trabajando con el Gobierno en un Plan Nacional de Conciliación que va a ser efectivo este año y que costará que se refleje en cada empresa, en cada hogar, en cada familia, pero que nos

demuestra que POR FIN IMPORTAMOS».

Y aunque esto no sea verdad es por lo que voy a seguir luchando. Pero ahora sé muchas cosas que antes no sabía.

Creencia 10:

Yo no he renunciado, yo he elegido.

Ahora lo sé, ahora lo tengo claro. Aquel día, cuando cerré la puerta de la agencia tras de mí no estaba eligiendo, estaba renunciando. Pero después de dos años intentando conciliar, me parecía que elegía. Porque nos han hecho creer que elegimos libremente ser madres y renunciamos libremente a ser profesionales con libertad. Y no es así. Porque si a mí me hubieran dado la oportunidad yo no hubiera cerrado aquella puerta o hubiera buscado un plan B. Porque yo podía compaginar mi vida familiar con la laboral siempre y cuando se entendiera que era madre, se me apoyara y se me facilitara un trabajo que dejase tiempo a la crianza y no te obligase a abandonarla.

Hemos construido una idea de conciliación basada en el abandono de nuestra vida profesional y personal. Y esto es TAN INJUSTO. No nos dan la oportunidad. Y con esto una fuga de talento femenino que a nadie parece importarle. ¿Cómo van a mejorar los porcentajes de mujeres directivas y líderes? ¡Menuda pantomima y farsa socialmente construida! ¿Cómo lo harán? Apostando por mujeres mayores de 45 o menores de 25, que no tengan que conciliar con los cuidados o mejor apostando por mujeres con recursos que puedan pagar para que otras mujeres les permitan conciliar mientras ellas no concilian. Y así la mayoría de las mujeres nunca saldrá del lugar de donde nunca tendría que haber salido: la casa.

Hasta que no cambie esto, hasta que no se creen políticas públicas destinadas a que las mujeres puedan criar y trabajar fuera de casa. Hasta que no se reconozca el trabajo de los cuidados. Hasta que el hombre no entre en el hogar al mismo nivel que las mujeres hemos salido al mercado laboral, no estaremos en igualdad de condiciones.

Porque las mujeres hemos sido engañadas. Nos han permitido ser parte del sistema productivo, compitiendo con los hombres, haciendo el rol de líder masculino, ocultando nuestras ojeras, nuestros pechos doloridos, la carga mental y la preocupación por nuestros hijos e hijas. Hemos tenido que crear un personaje de nosotras mismas, que no sufre por tener una reunión a primera hora, aunque haya pasado la noche en urgencias con su bebé con bronquiolitis. Hemos aceptado no estar en las tutorías ni en los festivales de Navidad porque es la única manera de ponernos al nivel de los hombres, que no han necesitado ejercer de padres presentes, aunque tengan hijos. No han sentido el poder de la crianza porque nadie les enseñó ni educó que eso era posible.

Y después de siete años de lucha, os digo algo:

— No vale con creer solo en ello.
— No vale solo con dejarse la piel y trabajar por ello.
— No vale con demostrar que es necesario y que impulsaría un cambio social.
— No vale con poner en datos la realidad que vivimos las mujeres.
— No vale con hacer visible lo invisible, contando testimonios y compartiendo verdades.

No vale.

Tenemos que salir a la calle. Tenemos que abrir la puerta de nuestras casas. Tenemos que airear nuestros miedos, nuestros desvelos. Tenemos que mostrar lo que no se ve. Lo que callamos. Lo que silenciamos. Por vergüenza.

Solo así podremos cambiarlo. No vale con que yo grite sola. Necesitamos gritar juntas. No vale con que solo una sea valiente. Tenemos que serlo todas. No es suficiente con que algunas mujeres concilien porque pueden pagarlo. No podemos permitir salvarnos nosotras, mientras la mayoría se hunde. Esto no va de una, va de todas.

Somos la revolución, conscientes de que la igualdad no llega sin conciliación y la conciliación no será real sin corresponsabilidad.

— Conciliar no es pagar los cuidados.
— Conciliar no es renunciar a tu carrera profesional por ser madre.
— Conciliar no es reducir tu jornada, trabajar lo mismo y cobrar menos.
— Conciliar no es trabajar doce horas y tener que pagar a otra persona para que recoja a tus hijos.
— Conciliar no es pedirte una excedencia porque tu hijo enferma.
— Conciliar no es frenar tu carrera y nunca poder volver a trabajar.
— Conciliar no es alargar los horarios escolares.
— Conciliar no es dejar de trabajar porque no tienes disponibilidad horaria.
— Conciliar no es tirar de días de vacaciones para ir a una tutoría o al festival de Navidad.
— Conciliar no es levantarte cada mañana y llevar a tu hija con su abuela.
— Conciliar no es apuntarle a fútbol porque así llegas a tiempo a recogerla.
— Conciliar no es vivir siempre con el miedo a que te llamen de la escuela porque se levantó con fiebre y le diste Dalsy rezando para que mejorara.
— Conciliar no es levantarte de tu mesa a tu hora y sentirte siempre en deuda.
— Conciliar no es pedir ayuda.
— Conciliar no es lo que hacemos cada día para sobrevivir.

Conciliar no es esto.
Porque esto se llama RENUNCIAR.
Y ocurre porque la maternidad penaliza a las mujeres.
Y ocurre por la falta de apoyo de los gobiernos que no valoran la maternidad, de las empresas que no se

corresponsabilizan, de las escuelas que no educan en el cambio de roles, de las familias que no exigimos nuestros derechos y de la sociedad que no es consciente de que sin conciliación no hay familias y sin familias no hay futuro.

Y que la vida va de otra cosa. La vida es más que producir, la vida es disfrutar y ser feliz. Y conciliar no es solo no renunciar a ver crecer a mis hijas y no renunciar a mi trayectoria profesional. Conciliar también es descansar, cuidarme y vivir.

Conciliar es un derecho de todas las personas.
Y hasta entonces, seguiremos renunciando.

A MODO DE EPÍLOGO

AHORA TE TOCA A TI

Aquí termina mi historia de renuncia y comienza la tuya. Este libro es el inicio de una cadena que tienes que continuar. Porque siempre ha sido así. Ahora el poder está en tus palabras, que cambiarán a otras mujeres, que darán la mano y acompañarán para que tu historia de renuncia se una a la mía y JUNTAS consigamos dar voz a tantas verdades ocultas, a tantas historias invisibles que duermen junto a ti cada noche, que se apagan con tu silencio.

No te calles, alza la voz porque es importante para mí, para ti y para ella. Tu historia será el inicio de otras muchas. Tu historia es necesaria. Tu historia no puede olvidarse porque con tu historia cambiaremos la historia de una sociedad que no nos reconoce, que no nos valora, que nos machaca, aparta y lo que es peor, nos hace creer que hemos elegido. Nos hace sentir que no somos suficientes. Nos hace vivir como ellos quieren.

Seamos libres. Seamos nosotras. Seamos una.

Porque no vamos a renunciar, aunque la lucha diaria sea difícil y mañana soñemos con rendirnos.

Y sirva mi verdad para destapar todas las verdades.
Y sirva mi renuncia para dar voz a todas las renuncias.

En estas páginas comienza tu viaje.

Escribe tu historia de renuncia al final del libro.

Y cuando lo hayas hecho, envíamela, por favor, a esta

dirección:

Club de Malasmadres
Apartado de Correos 6057
29080 Málaga

Con mi renuncia, tu renuncia y la de todas destaparemos la realidad que no quieren ver ni escuchar. Porque con nuestras historias, con nuestros nombres y apellidos, no podrán mirar a otro lado. Porque la verdad ya estará en la calle y con ella nuestro dolor y su vergüenza.

¿Qué es «conciliación»? Le he preguntado a las mujeres y hombres que menciono y me acompañan en este libro y la definen así (empiezo por las tres generaciones que hay en mi familia):

Mi hija mayor. Julia. 10 años
Que tu pareja y tú os apoyéis con el trabajo, que os dividáis por igual las tareas de la casa y que estéis los dos con vuestros hijos/as. También que vuestra empresa os apoye si estáis embarazadas, si vuestro hijo/a enferma, que no os pongan muchas horas de trabajo y luego os paguen menos de lo que debería ser.

El Buenpadre (o más bien «Malpadre»)
Hacer equipo y poder criar con libertad, con todo lo que ello supone.

Mi hija mediana. Carla. 6 años
Que mamá y papá estén en casa con nosotras.

Mi madre. La Buenaabuela. Amelia Fernández García. 67 años
Conseguir la conciliación real tanto a nivel familiar como profesional será la libertad de la mujer para actuar

libremente sin ningún tipo de prejuicio. Es muy importante que las mujeres nos unamos y eduquemos sin mirar el género. Ojalá mis nietas puedan hacer lo que quieran sin tener que renunciar y llegue pronto el día que suene a pasado.

Mi padre. El Buenaabuelo. Salvador Baena Bernal. 70 años
Un país, para conseguir avanzar adecuadamente y mirar a un futuro próspero donde la conciliación y la igualdad de género sean una realidad, tiene que trabajar duro en las bases y educar en que todos somos iguales. Esto es una carrera donde el Estado tiene la obligación de darle a la sociedad todos los medios para que tanto hombres como mujeres compitan con los mismos recursos y los que lleguen los primeros sean los mejores. Y los mejores tienen que ser los que lleven el timón de un país, y estos pueden ser tanto mujeres como hombres. De esta manera ninguna persona tendría que renunciar por ser madre o padre. Así el país estaría abastecido del futuro humano que necesita.

Mi hermana. Amelia Baena Fernández. 43 años
Conciliación es poder vivir además de trabajar y no sentir que solo trabajas y te estás perdiendo la vida.

Mercedes Pifarré. La Buenasuegra. La avita de mis niñas
Compaginar mi vida familiar (ya estoy jubilada) con mi voluntariado en asociaciones y ONG en las que puedo ayudar, entre otras cosas, acompañando a personas solas.

Alejandro Palomas. Escritor y autor de *Una madre*
Conciliar —del latín *concilium* («asamblea»)— es voluntad de reunión: reconocer que somos nuestra mejor versión cuando nos permitimos pensar con el corazón y sentir con la cabeza. Nuestra capacidad de elegir la conciliación entre lo que queremos, lo que debemos y lo que soñamos es, en suma, lo único que nos distingue del resto de animales que habitan el planeta. Negárnosla es negarnos la vida.

Ana Albiol. Emprendedora y escritora
En una sociedad cada vez más triste y ansiosa por la inhumana productividad y exigencia laboral a la que nos vemos sometidas, junto a la pérdida de valores importantes, la conciliación es el único camino de vuelta a lo que da sentido a nuestra vida: el amor.

Ana Kovacs. Psicóloga
La conciliación es una fantasía en la que imaginamos equilibrar los elementos (a veces demasiados) de la vida que deseamos. Un des(equilibrio) que puede llegar a ser armónico si estamos dispuestos a hacer concesiones y ciertas renuncias

Ana Requena. Periodista y autora de *Feminismo vibrante*
Pues para mí conciliar es tiempo, es no vivir permanentemente agobiada o agotada. Pero también es la idea de que cuidar es la base sobre la que se sostiene todo y que esos cuidados deben ser repartidos equilibradamente y garantizados.

Arancha Gómez. Sexóloga
Conciliación es sentir que estás donde tienes que estar y haciendo lo que haces en ese momento: que estás con tus hijos cuando salen del colegio o en la obra de teatro que hacen en fin de curso, que estás en la reunión del trabajo a la que debes asistir sin falta. Y en ambos casos que estás de verdad, no con la mente en otra área de tu vida.

Beatriz Nava. Malamadre de cuatro y colaboradora
La conciliación es el equilibrio necesario para vivir, dedicando tiempo a y disfrutando de las facetas importantes de tu vida: trabajo, familia, amigos... Sin ella vivimos desequilibrados y frustrados. A veces es duro alcanzarla en esta sociedad, supone sacrificios y hacer malabares constantes, pero yo no podría vivir sin ella.

Carmen Bruno Martín. Amiga y compañera
El poder conciliar para no perderme, en la medida de lo

posible, cada instante de la infancia de mi hija. Disfrutarla y verla sonreír es crucial y está claro que para eso aún nos queda mucha lucha por delante.

Charo Vargas. Creadora digital y autora de *Jefa de tu vida*

Cuando Laura me ha pedido que escriba un par de líneas sobre la conciliación, confieso que me he sentido abrumada al darme cuenta de que nunca me había planteado qué significa realmente esta palabra que yo había asociado exclusivamente con derechos laborales referentes a la maternidad. Así se lo he explicado a Laura y a las dos nos ha dado mucho que pensar. Laura, generosa como siempre, me ha dado luz. Entonces he comprendido que sin saberlo llevo años reivindicando la conciliación. Lo hago desde que me di cuenta de que es peligroso que llevemos el «no me da la vida» por bandera y además lo tomemos a broma. El estrés no es divertido, pone nuestra salud en riesgo y es el responsable de que la ansiedad y la depresión sean tan populares como la susodicha expresión. Yo creo en un sistema en el que sí nos da la vida, en el que vivimos para vivir y no para trabajar, en el que llevamos el placer a lo profesional, pero vamos a tener que hacer mucho trabajo en equipo y mucha introspección para llegar hasta ahí. Soy optimista y tengo fe en que lo conseguiremos. Espero que sea más pronto que tarde.

David Tomás. Empresario y autor de *La empresa más feliz del mundo*

Hoy en día la conciliación requiere un cambio de chip por parte de todos. Seguimos estancados en un modelo de empresa del siglo XX cuando lo que necesitamos son empresas que apuesten por una gestión más abierta, más colaborativa y más humana. Si queremos mejorar como sociedad, es indispensable generar mejores puestos de trabajo dotados de una mayor flexibilidad y confianza, y que se promueva un retorno social además de económico.

Elisabeth Merchán Martín. Mi amiguita del alma.

Malamadre de dos
Conciliar es compatibilizar la vida familiar con la laboral. ¿Y cómo concilia Eli? Pues sus hijas están en el colegio más que ella en la oficina, tiene abuelos al pie del cañón siempre que surge un imprevisto y cuando sale de la oficina tiene una prioridad, sus hijas, y luego la casa, y hace lo que puede. Y Eli tiene un marido que a partes iguales se dedica a sus hijas como ella.

Emilia de Sousa. Abogada feminista
La conciliación personal, familiar y laboral es un derecho de todas las personas que podría articularse con mecanismos al alcance de un Estado de derecho como es España. No articular estrategias transversales que permitan su ejercicio, como actualmente está ocurriendo, implica vulnerar implícitamente DERECHOS HUMANOS como puedan ser el derecho al cuidado o el derecho al descanso. Uno de los mayores riesgos de no abordar la falta de conciliación es la merma en la salud mental de las personas y la bajísima tasa de fertilidad.

Enric Sánchez. Comunicador y creador digital
Para mí la conciliación es algo que beneficia a todas las partes. Al empresario, porque la persona será más feliz y, por tanto, más productiva en el trabajo, y a las familias, porque pueden combinar tiempo de calidad con sus hijos sin renunciar a su realización laboral.

Iria Marañón. Escritora feminista, autora de *Libérate de la carga mental* Conciliar en el sentido de conciliar trabajo y familia sería: tener flexibilidad laboral para no renunciar a la vida personal y que esta siempre esté en primer lugar.

Isabel de la Sierra. Directora de arte y compañera
La conciliación es la clave (y la llave) del futuro para vivir en armonía con nuestra vida, disfrutando de todos los universos que la componen.

Isabelle Auroux. Experta en igualdad

La conciliación para mí no se puede definir porque no existe. Hay una sola vida, así que conciliar varias partes es un no tema. Quizás tengamos que hablar del equilibrio, la capacidad de realizarse a lo largo de su vida en cada faceta de su identidad.

Javier Ortega. Mi editor de Lunwerg
Conciliar siempre será sinónimo de humanidad, de SER (y reconocerse) humano: comprender, escuchar, cuidar, deliberar, acompañar y otros verbos cada vez más imprescindibles para vivir en sociedad.

José Hidalgo Martín. Presidente de la Federación Española de Triatlón
La conciliación ha dejado de ser una opción, debe ser una conquista del ser humano en este siglo XXI. Conciliar es desarrollo personal, es ver crecer a tus hijos, es trabajo en equipo, es la piedra angular de la humanización de esta sociedad. No renunciemos a ser mejores, nos lo debemos y se lo debemos a nuestros hijos.

Laia Arcones. Experta en visibilidad femenina
Es tenerlo todo en su justa medida. No tener que elegir entre lo personal y lo profesional.

Laura Rojas Marcos. Doctora en Psicología Clínica y Salud, autora de *El sentimiento de culpa*
La conciliación es el equilibrio sereno y coherente entre las necesidades, los deseos y los deberes.

Lorenzo Meazza. Director de IKEA España
La conciliación para mí es un poco como preparar una poción mágica: ¡cuando sus ingredientes más importantes, el bienestar personal, familiar y profesional se mezclan en la justa proporción es pura magia y es como tener un superpoder! ¡La realidad es que no siempre es fácil preparar la poción perfecta!

Margarita Álvarez. Experta en felicidad

Siete motivos por los que la conciliación debe ser la prioridad de todos hoy: mejora nuestra salud física (menos estrés, más tiempo para movernos), mejora nuestra salud mental (menos ansiedad, más equilibrio), mejora nuestra capacidad de disfrutar de todo lo que nos sucede cada día (en el trabajo y fuera del trabajo), mejora nuestras relaciones (las de dentro del entorno laboral y las de fuera), mejora nuestra creatividad (le das tiempo y espacio al cerebro para vivir y experimentar), mejora nuestra productividad y, sobre todo y lo más importante, mejora nuestra felicidad.

Un motivo por el que la conciliación debe ser la prioridad de todos mañana: porque necesitamos buscar el bienestar del individuo, de la familia y de la sociedad en su conjunto. Y pensar en algo tan relevante como es el futuro del ser humano y olvidar el equilibrio mental, físico y emocional es construir algo vacío.

Crear una sociedad más plena para el ser humano es construir una sociedad más equilibrada. Y la conciliación construye una sociedad más justa.

María Fornet. Psicóloga y escritora

La conciliación es el esfuerzo que hacen el Estado y la sociedad por preservar la salud mental y física de madre y bebé mientras se conservan las justas condiciones de empleo de la mujer por los años que dura el cuidado.

María Pazos. Matemática, investigadora y activista feminista española

Las medidas para la «conciliación de la vida familiar y laboral» (como excedencias o reducciones de jornada) sirven para que las mujeres se retiren del empleo (total o parcialmente) cuando hay alguien a quien cuidar en la familia, en general con pérdida de salario. Los hombres no suelen utilizarlas. Por eso el feminismo defiende sustituir esa vía de desigualdad por la vía de la «corresponsabilidad», con medidas que involucren igualmente a hombres y a mujeres (como los permisos por

nacimiento igualitarios). Así las mujeres estaríamos menos discriminadas en el empleo y menos sobreexplotadas en la familia.

Marián García. Boticaria García. Divulgadora científica
Conciliar es encontrar el equilibrio entre las distintas esferas que son importantes en nuestra vida. Como equilibristas que somos, lo primero es saber dónde está nuestro centro de gravedad, que es variable en cada persona. Y a partir de ahí… trabajar para lograrlo sin miedo a caer. Nadie dijo que ser equilibrista fuera fácil.

Marián Rojas Estapé. Psiquiatra y escritora
La conciliación consiste en ser capaz de desarrollar el talento profesional que tienes haciendo un equilibrio con tu vida personal, como madre, como mujer, con tu familia. Es conseguir tener el menor sentimiento de culpa posible. Una conciliación real sería la que tiene en cuenta el trabajo, la familia y el cuidado de una misma. La conciliación de las tres en grado máximo roza lo imposible.

Noemí López Trujillo. Periodista y autora de *El vientre vacío*
La conciliación para mí no es otra cosa que resolver el conflicto capital-vida, es decir, quitarle espacio y centralidad al trabajo para que esto revierta en nuestro tiempo libre con la intención de cuidar y cuidarnos. La conciliación no es solo una política pública sobre escuelas gratuitas de 0 a 3 años o permisos parentales que temporalmente te permiten no realizar trabajo productivo, sino una forma diferente de entender la forma en la que estamos en el mundo.

Noemí Navas. Periodista y amiga
Si te digo algo gracioso, te diré que la conciliación es como los Reyes Magos. Y si te digo algo profundo, la conciliación es igual a culpa. Porque no lo he vivido nunca sin que implicara renuncia. Renuncia a mi sueldo, a mi carrera profesional y cuando no he renunciado a mi carrera, me

quedo sin las tardes con mis hijos. Y ninguna de esas opciones me gusta. Para mí la conciliación no existe.

Octavio Salazar. Catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad de Córdoba y autor de *La vida en común*
Conciliar es un imposible porque me lleva a pensar en dos extremos opuestos que hay que poner en paz. Y creo que más que conciliar dos bandos opuestos —lo público/masculino y lo privado/femenino— lo que tenemos que hacer mujeres y hombres es un nuevo pacto de convivencia hecho a medida de nuestra humanidad compartida y no a costa del heroísmo de las mujeres. Un pacto en el que esos dos extremos dejen de ser tales y se hagan espacios y tiempos compartidos por seres equivalentes… al fin.

Paula Sánchez. Malamadre de tres y colaboradora
Mi definición de conciliación: aquella flexibilidad que me permite ser todas mis yo cuando tengo flexibilidad y ese sueño pocas veces logrado.

Paz Gómez. Psicóloga y *coach*
La conciliación me ha llevado a aprender a ser malabarista para poder llegar a todo. Jamás pensé que de profesión fuese a ser mujer orquesta.

Periodista amiga y Malamadre de dos, que concilia como puede cada día Conciliación: lo que debería ser un derecho y es una renuncia. El sueño de criar a tus hijos sin sentir que te apartas de tu yo profesional, la utopía de mantenerte en tu carrera sin sentir culpa por no dedicar tiempo a tus hijos. La contradicción constante.

Rafael Guerrero. Psicólogo y escritor
Conciliar es poder atender a nuestros hijos como merecen y necesitan sin tener que renunciar a realizarnos laboralmente.

Raquel López. Directora de Mamifit España

La conciliación es vivir en equilibrio familiar, laboral y vital; o dicho de otra forma: la única manera de convertirnos en una sociedad que merezca la pena.

Roberto Martínez. Director de la iniciativa EFR (Empresas Familiarmente Responsables) de la Fundación Más Familia
Conciliar es... perseguir una vida plena, en la q lo profesional no desplace ni anule las otras dimensiones en la vida de una persona: familia, amigos, ocio y disfrute, aficiones, salud y bienestar y por último, entregarse a los demás, el dar sin esperar. Un difícil equilibrio no exento de riesgos y dificultades que merece la pena intentar con todas nuestras fuerzas. Para lograrlo necesitaremos además de unos poderes públicos que velen e impulsen la conciliación y empresas y por tanto empresarios y empresarias, en su más amplia extensión de la palabra que comprendan, respeten y apoyen estas decisiones.

Sonia López. Maestra, psicopedagoga y formadora de familias
Para mí la conciliación sería conseguir un equilibrio REAL entre mi vida profesional y familiar, pudiendo disfrutar de las dos facetas más importantes de mi vida sin sentir culpa, sin tener que vivir entre malabarismos y presión constante. Para poder llegar a todo sin tener que demostrarle nada a nadie. Sin sentir que la M de madre aplasta a la M de mujer. La conciliación debería permitirme trabajar duro y luchar por todos mis retos profesionales a la vez que puedo estar presente y disponible para mi familia en cuerpo y alma.

Sonsoles Ónega. Periodista y autora de *Nosotras que lo quisimos todo*
Conciliación es poder desarrollar una carrera profesional sin que tus hijos te tengan que perdonar.

Toni Acosta. Actriz
Un día, mientras grababa la serie *las señoras del hampa*, tuve

que ir a recoger a mi hija caracterizada de personaje con sangre en la frente y ropa que no era mía, sino de Mayte. Falló toda la logística. Toda. El padre estaba rodando fuera de Madrid, falló la madre del cole que a veces me la recogía, los «abus» que no estaban, incluso mi amiga íntima que más de una vez me hace algún favor. Conciliar es eso. Saber que todas las llamadas las has hecho tú y que si todo falla eres tú quien la recoge sea como sea. Y conciliar es también que, en mi trabajo, ese día, me permitieran ir, recogerla, dejarla en casa y volver a acabar la jornada. Supongo que no es culpa de nadie, pero sí responsabilidad de todos. Los hijos son una responsabilidad social. Los hijos son el futuro.

Verónica Sánchez. Creadora de Oh Mami Blue
Para mí la conciliación es poder disfrutar de la crianza y la educación de mi hijo sin tener que depender de nadie. Es encontrar la felicidad y el equilibrio entre mi vida profesional y personal, es poder cuidar de mi familia, y ser eficaz en el trabajo sin tener que renunciar a mi profesión o a mi puesto, y sin que ello me ocasione culpa, angustia, inestabilidad, estrés o ansiedad. Para mí la conciliación debería de ser incuestionable.

Somos **Laura** y **Maite,** una creativa y una socióloga del 81 que, como muchas mujeres de nuestra generación, nos vimos empujadas a renunciar a la trayectoria profesional que habíamos imaginado al convertirnos en madres.

Este sentimiento común y las ganas de cambiar el mundo fue lo que nos animó a unirnos y fundar la Asociación Yo No Renuncio, con el propósito de alzar la voz de todas las mujeres, visibilizando que esto no es una cuestión particular, sino que supone un grave problema social.

A día de hoy ya nos acompañan 6 estudios sociológicos que aportan cifras sobre la realidad de las madres, campañas de sensibilización para concienciar a la sociedad sobre la urgencia de revertir esta situación y cientos de eventos en los que reflexionamos con otras mujeres sobre las medidas que hay que tomar.

Juntas queremos seguir luchando por un cambio social.
Juntas queremos que ninguna mujer siga renunciando a su empleo.
Juntas queremos que nadie tenga menos hijos de los que desea.
Juntas queremos que las empresas pongan en valor la maternidad.
Juntas queremos que la sociedad no mire de reojo a una mujer embarazada.
Juntas queremos cambiar el mundo.

Porque **JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES.**

Laura Baena Fernández, fundadora del Club de Malasmadres, madre de tres Buenashijas, creativa publicitaria y comunicadora nata. Se define como una Malamadre con mucho sueño, poco tiempo libre, alergia a la ñoñería y ganas de cambiar el mundo. Lidera una comunidad que ya aglutina a más de un millón de seguidoras, El Club de Malasmadres, que nace en 2014 con el objetivo de desmitificar la maternidad y romper con el estereotipo de la madre perfecta. Lucha por un nuevo modelo social de madres que no quieren renunciar a su carrera profesional ni a ver crecer a sus hijos e hijas.

Preside también la Asociación Yo No Renuncio, que lucha por implantar medidas a favor de la conciliación. La asociación realiza estudios sociológicos, ofrece talleres y diferentes servicios para empresas y mantiene «el teléfono amarillo de la conciliación», así como el servicio telefónico de atención psicológica «yo me cuido», ambos gratuitos.

Entre otros reconocimientos, fue elegida una de las TOP 100 Mujeres Líderes de España en 2016, 2018 y 2019, pasando a ser TOP 100 honorífica con solo 38 años. En 2021 recibió la Mención de Honor del Premio Clara Campoamor del Ayuntamiento de Madrid y el Premio Meridiana de la Junta de Andalucía.

Yo no renuncio. Mi historia de no conciliación
Laura Baena Fernández
Con la colaboración de Maite Egoscozabal Solé

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Lo recaudado con la venta de este libro se destinará a la Asociación Yo No Renuncio (www.yonorenuncio.com)

© Laura Baena Fernández, 2022
www.clubdemalasmadres.com

Con la colaboración de Maite Egoscozabal Solé

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.facebook.com/lunwerg
www.twitter.com/Lunwerglibros

Creación y realización: Lunwerg, 2022

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2022

ISBN: 978-84-18820-67-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!